FIFD
FEDERAZIONE ITALIANA
FLYING DISC

CESARI | CIGNA | COLLERÀ | CUSMÀ | SANNA

Manuale

Tecnico Freestyle

1° Livello

www.fifd.it

© 2011 Federazione Italiana Flying Disc
1A edizione, marzo 2011

Saluto del Presidente

Chi siamo e come siamo quando abbiamo un disco da freestyle in mano, fantasia in testa e musica nelle orecchie? Per queste domande tante pagine e tante risposte tese a permettere la trasmissione del sapere fisico e tecnico, per allargare la schiera degli atleti che si divertono e divertono interpretando il Freestyle, disciplina sportiva declinata da noi italiani ai massimi livelli internazionali da anni, e che mi rendono orgoglioso di firmare il primo manuale per istruttori di Freestyle, frutto di impegno, capacità, volontà e passione.

Stefano Carcangiu
Presidente
Federazione Italiana Flying Disc

Presentazione Responsabile della Formazione

La Federazione Italiana Flying Disc ha intrapreso la strada della formazione dei propri tecnici quale investimento necessario per la crescita della qualità della prestazione sportiva.
La disciplina del Freestyle esalta in modo eccezionale le abilità motorie, oltre alla creatività ed alla fantasia motoria. Come tutti gli sport emergenti ha bisogno di basi teoriche per consolidarsi e diffondersi e di studio particolare perché vengano messi in evidenza gli elementi che ne costituiscono il Modello di Prestazione di riferimento. Con questo primo corso e manuale ci si augura di avere inserito un primo tassello nel quadro più complesso che è in via di definizione.
Buon lavoro a tutti.

Prof. Francesco Franceschetti
Docente di Tecnica e Didattica degli Sport Individuali
Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna

Autori del Manuale

Manuel Cesari | *Claudio Cigna* | *Claudio Collerà* | *Antonio Cusmà Piccione* | *Fabio Sanna*
(Tecnici Freestyle 3° Livello)
Prof. Gabriele Semprini | *Prof. Simone Ciacci*
(Docenti CONI Scuola dello Sport)

Si ringraziano per l'ulteriore collaborazione anche
Laura Eid Settore Sviluppo
Claudio Cigna Grafica e impaginazione

Parte 1: IL MONDO DEL FRISBEE

Capitolo 1: QUELL'OGGETTO CHIAMATO FRISBEE

Capitolo 2: GLI SPORT CON IL FRISBEE

2.1 Discipline
2.2 Spirito del Gioco
2.3 La Federazione Italiana
2.4 La Freestyle Player Association
2.5 Lo sapevate che

Capitolo 3: IL FRISBEE FREESTYLE

3.1 Che cos'è
3.2 Storia del Freestyle
3.3 Come si gioca
3.4 Come si giudica
3.5 Panorama italiano

Parte 2: TECNICA E TATTICA

Capitolo 1: INTRODUZIONE

Capitolo 2: SEZIONE 1 | IL FREESTYLE DI BASE, LANCI E PRESE

2.1 Lanci
2.2 Prese
2.3 Didattica di insegnamento
2.4 Un esempio pratico: la "progressione flamingo"

Capitolo 3: SEZIONE 2 | IL NEW FREESTYLE, IL DELAY

3.1 Delay
3.2 Tip
3.3 Set delay
3.4 Didattica di insegnamento
3.5 Esercizio completo
3.6 Strumenti

Capitolo 4: SEZIONE 3 |IL FREESTYLE ATTIVO

4.1 Brush
4.2 Roll
4.3 Didattica di insegnamento

Capitolo 5: ASPETTI DIDATTICI DELL'ATTREZZO SPORTIVO

5.1 Obiettivi
5.2 Schemi

Capitolo 6: METODOLOGIA

6.1 Unità didattica 1: Progressione lanci e prese
6.2 Unità didattica 2: Manualità sul disco
6.3 Unità didattica 3: Lezione teorico-pratico
6.4 Unità didattica 4: Mini torneo di Frisbee Freestyle

Capitolo 7: FORME ESPRESSIVE

7.1 Jam
7.2 Routine
7.3 Sistema di giudizio

Parte 3: ASPETTI PSICO-SOCIO-PEDAGOGICI

Capitolo 1: ASPETTI EDUCATIVI E FORMATIVI

Capitolo 2: L'ISTRUTTORE

2.1 Come presentarsi e codice etico
2.2 Agonismo VS Antagonismo
2.3 Insegnamento e didattica
2.4 Progetti nelle scuole

Parte 4: L'ALLENAMENTO

Capitolo 1: PREPARAZIONE ATLETICA

1.1 Prerogativa della preparazione atletica
1.2 Preparazione atletica, da dove iniziare?
1.3 Seduta di allenamento

Capitolo 2: ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

2.1 Lo stretching
2.2 Stretching: quanto e quando
2.3 Lo stretching in relazione alla situazione ed all'utenza
2.4 Cosa non fare
2.5 La pratica

Capitolo 3: FUNZIONAMENTO DELLA MACCHINA UMANA

Capitolo 4: NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO

PARTE 1

IL MONDO DEL FRISBEE

Capitolo 1

QUELL'OGGETTO CHIAMATO FRISBEE

L'origine del Frisbee affonda nella leggenda, una leggenda americana fatta di studenti, piatti da torta e perspicaci imprenditori.

Erano gli anni '30 quando la ditta dolciaria "Frisbie Pie Co." riforniva le mense universitarie del Connecticut di torte e crostate che, una volta consumate, lasciavano in mano agli studenti le proprie teglie: e fu un po' per scherzo e un po' per gioco che queste teglie iniziarono ad essere lanciate, facendo scoprire in realtà che potevano volare.

Lo stesso fece il pilota statunitense Walter Frederick Morrison che, di ritorno dalla seconda guerra mondiale, decise insieme al suo compagno in affare Warren Francisconi di perfezionare questo attrezzo e riprodurlo in plastica.

Era il 1948 quando i due lanciarono sul mercato il "Flying Saucer", ribattezzato poi "Pluto Platter" sulla scia spaziale dell'epoca. Venduti i diritti alla compagnia "Wham-O" e lanciata la produzione di massa, si giunse infine all'attuale "Frisbee", distorsione del nome del famoso pasticciere con cui proprio gli studenti usavano chiamare il prodigioso disco volante.

Disco volante che nel 1957 riportava la scritta "Play catch - Invent games". E così fu. La diffusione del Frisbee fu prodigiosa e numerosi si svilupparono i giochi, tramutati poi in vere e proprie discipline sportive praticate ad oggi in tutto il mondo. Mantenendo però sempre lo spirito indicato da un altro dei famosi slogan commerciali: "Throw a frisbee at someone, make a new friend today"…

Capitolo 2

GLI SPORT CON IL FRISBEE

Il Frisbee non è semplicemente un gioco, né tantomeno un semplice attrezzo.
È un vero e proprio mondo, costituito da ben 10 discipline diverse, ognuna con i suoi regolamenti, le sue particolarità, le sue bellezze.

Dopo un'introduzione all'insegna della leggende, iniziamo allora ad inoltrarci più dettagliatamente in questo fantastico mondo costituito da un semplice piatto di plastica che vola...

2.1 Discipline

Per la pratica degli sport col disco vengono utilizzati dischi di differente forma, peso e misura; tutti i frisbee, però, rientrano in determinati parametri previsti dalla disciplina.

Come ogni sport più tradizionale si pratica con un tipo di "palla specifica" (golf, calcio, basket, ping-pong, tennis...), così ogni sport con il disco si pratica con un "frisbee specifico" (Freestyle, DDC, Ultimate, Disc Golf, Guts...) come definito dalla WFDF.

La WFDF altro non è che la World Flying Disc Federation, ovvero la Federazione Mondiale che racchiude le varie discipline e riunisce tutte le diverse federazioni nazionali. E' un organo ufficiale affiliato alla International World Games Association e alla World Anti Doping Agency.

I dischi si differenziano quindi per pesi e misure, ecco alcuni esempi:

- **Ultimate:** 175 g diametro 27.3 cm ca.
- **Freestyle:** 160 g diametro 26.7 cm ca.
- **Guts:** 110 g diametro 24 cm ca.
- **Disc Golf:** da 174.3 g a 195 g di vari diametro (21 - 23.5 - 27 cm ca.)
- **DDC:** 110 g diametro 24 cm ca.
- **Discathon:** 175 g diametro 27 cm ca.
- **Precisione:** 175 g diametro 27 cm ca.
- **Distanza:** 170 g diametro 27 cm ca.

DDC (2): *110 g diametro 23 cm ca*

Guts: *110 g diametro 24 cm ca.*

Ultimate: *175 g diametro 27.3 cm ca.*

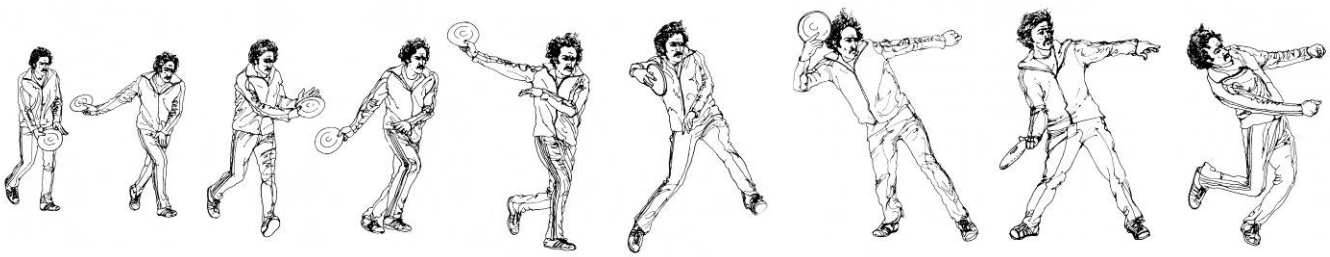
Freestyle: *160 g diametro 26.7 cm ca.*

L'**Ultimate Frisbee** (comunemente chiamato Ultimate) nasce alla fine degli anni '60 negli Stati Uniti e rapidamente si diffonde in tutto il mondo fino a convertirsi in un vero e proprio sport internazionale (decine di migliaia di giocatori). Oggi l'Ultimate viene praticato in 5 continenti, dove la World Flying Disc Federation (WFDF) riunisce le federazioni di circa 100 paesi e organizza i Mondiali ogni quattro anni. L'Ultimate è uno sport particolare che affascina per la sua immediatezza e la sua spettacolarità di gioco. Per praticarlo è sufficiente un disco, due squadre e un campo. L'Ultimate, oltre alle versioni "ridotte" su spiaggia ed indoor, si pratica principalmente su erba, 7 contro 7. Il campo da gioco è un rettangolo allungato con due aree di meta a ciascun estremo. Si gioca con un disco regolamentare (Discraft 175 grammi) e non è previsto il contatto fisico. Per segnare un punto la squadra deve avanzare fino a raggiungere la meta avversaria passandosi il disco, dato che al giocatore col disco in mano non è permesso correre.

L'Ultimate è uno sport di squadra aerobico e completo ma quello che lo rende veramente speciale è l'assenza dell'arbitro (il regolamento non lo prevede), infatti l'Ultimate si basa sull'auto-arbitraggio, sulla sportività, sul rispetto delle regole e dell'avversario. Quello che comunemente si definisce come "Spirito Del Gioco". Da qui la grande valenza formativa, specialmente per i più giovani; non a caso ogni anno crescono le iniziative richieste dalle scuole ed i riscontri positivi.

Del **Frisbee Freestyle** avremo ovviamente modo di parlare ampliamente nel corso del Manuale.

Il **Guts** rappresenta invece forse la disciplina più "strana". Due squadre di cinque giocatori ciascuna si dispongono gli uni di fronte agli altri su due linee parallele lunghe 15 m e poste a 14 m di distanza. Come in tutti gli sport con il disco, anche qui si gioca senza arbitro ed i giocatori sono direttamente responsabili dello svolgimento del gioco. Il disco viene lanciato il più forte possibile (il primato mondiale è di 134.00 km/h!) con l'obiettivo di oltrepassare la difesa della squadra avversaria: la squadra in attacco segna infatti un punto quando l'altra squadra non prende correttamente il disco (non vale prenderlo con due mani, mentre possono essere effettuati più tocchi); la squadra ricevente segna invece un punto quando il disco non è tirato correttamente (fuori dalla portata dei difensori schierati). Può capitare di assistere a scene in cui il frisbee va letteralmente a spaccarsi contro le mani dei giocatori in ricezione.
Ma a parte queste componenti più o meno "cruente", il Guts rappresenta un ottimo gioco, immediato e semplice, anche per i più piccoli: basta ridurre le distanze e usare un disco di gomma e/o tela... ed il divertimento è assicurato!

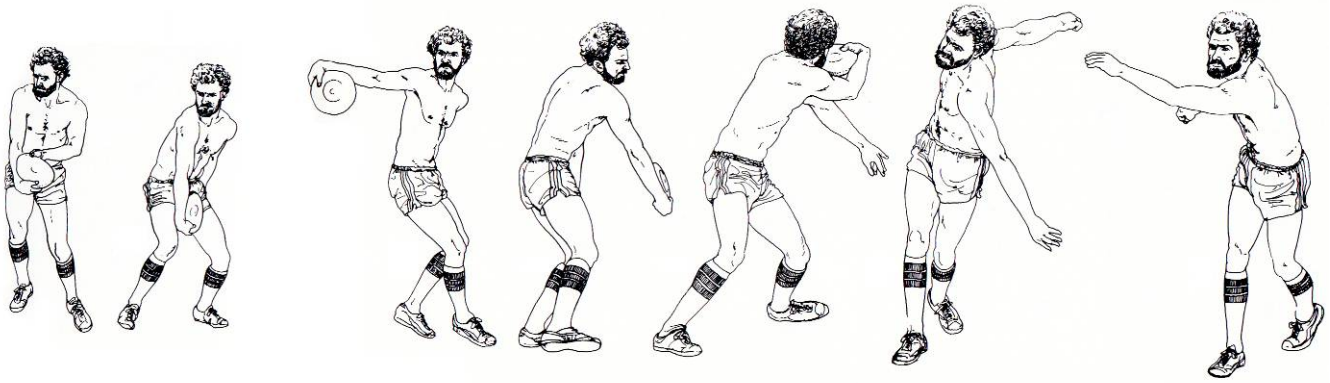


Il **Disc Golf** è la versione del classico golf, ma praticato con frisbee e ceste al posto di mazze, buche e palline. I giocatori attraversano un percorso ad ostacoli facendo il minor numero di tiri possibile per raggiungere i bersagli piazzati strategicamente in tutta l'area: spesso si gioca infatti in parchi, boschi o percorsi fissi immersi nella natura, dove si possono incontrare numerosi ostacoli quali alberi e specchi d'acqua. Il Disc Golf come tale è uno sport praticato all'aria aperta, per persone di tutte le età e livelli di gioco. I bersagli (regolamentati dalla Professional Disc Golf Association) sono rappresentati da ceste metalliche fissate su un'asta, dotate di catenelle che hanno lo scopo di arrestare il volo del disco e "catturarlo" nel cesto. Ancora poco diffuso in Italia ma in decisa espansione, rappresenta una realtà più consolidata nel Nord Europa ed un vero e proprio sport professionistico negli USA.

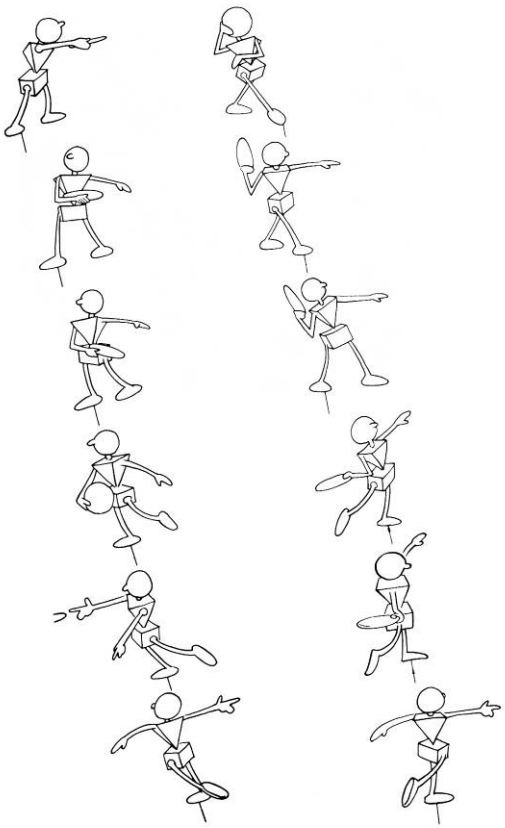
Il **DDC** (acronimo di Double Disc Court) è una disciplina giocata con due frisbee da due squadre composte da due giocatori. Ogni squadra deve difendere il proprio campo dall'attacco degli avversari. Ci sono due tipi di attacchi: lanciare uno dei due dischi in gioco nel campo degli avversari nel tentativo di farlo atterrare all'interno; oppure fare in modo che entrambi i dischi in gioco siano toccati da un giocatore o tutti e due i giocatori della squadra avversaria allo stesso tempo. Una squadra segna un punto ogni volta che compie un attacco a buon fine del primo tipo o ogni volta che un avversario lancia un disco fuori dalle linee che delimitano il campo o quando gli avversari sbagliano una presa; una squadra segna due punti quando porta a termine un attacco del secondo tipo. Ogni scambio inizia con un disco per squadra, dopodiché inizia un frenetico scambio all'insegna di precisione, abilità, velocità e strategia: decisamente divertente da giocare e da guardare.

Il **Discathon** è un gioco di corsa lungo un percorso (solitamente di 1000 metri) lungo il quale ogni giocatore usa due frisbee tirandoli alternativamente. I dischi devono viaggiare lungo un percorso predefinito, costituito da ostacoli obbligatori che devono essere superati in una specifica direzione. Il giocatore prova a completare nel minor tempo possibile il percorso (e quindi anche con il numero minimo di lanci), mentre il cronometro si ferma quando uno dei dischi attraversa la linea del traguardo. Lanciato un frisbee, il tiro successivo è fatto entro 1.5 m dal punto nel quale si ferma il primo disco e via così: solo quando viene completato il lancio si può raccogliere il disco lanciato in precedenza.

Tra gli sport col disco esistono anche le cosiddette **Discipline Individuali** (chiamate originariamente "Field Events"), discipline che mettono alla prova tecnica di lancio, resistenza e concentrazione. Con poco sforzo organizzativo è possibile combinarle in un piccolo torneo o anche solo misurarvici personalmente, magari anche per sfidare i primati mondiali.



Nella specialità **Precisione** i giocatori lanciano quattro dischi (quattro tentativi) da sette differenti posizioni verso un bersaglio di 1.5 m di lato, posto ad 1 m da terra. Ogni lancio che manda il disco dentro la cornice vale un punto. Il record mondiale è attualmente di 25 centri su 28. Veramente immediato e intuitivo, può chiaramente essere praticato in molteplici situazioni e potendo modificare dimensioni del bersaglio, distanze e posizioni.



Per quanto riguarda **Distanza**, i giocatori tirano semplicemente da dietro una il linea più lontano che possono (cinque tentativi). Si misura la distanza dalla linea a dove il disco tocca il terreno. Il record del mondo si attesta a ben 250.00 m!

Altra bellissima disciplina è l'**MTA** (Maximum Time Aloft), in cui lo scopo è far rimanere il disco in aria (in volo) per il maggior tempo possibile, per poi riprenderlo con una mano prima che tocchi terra. Ciascun giocatore ha cinque tentativi e conta il tempo a cronometro migliore. Per ottenere un buon tempo, il frisbee deve essere lanciato con un certo angolo nella direzione opposta a quella del vento (tiro "boomerang"). Al momento il primato mondiale è di addirittura 16.72 secondi.

Nel **TRC** (Throw Run & Catch) infine il giocatore lancia e poi corre per prendere il frisbee con una mano: si misura la distanza tra la zona dalla quale viene effettuato il lancio (tipicamente un cerchio di adeguate dimensioni) e il punto nel quale il disco viene preso. Si hanno cinque tentativi e conta il migliore. Attualmente il record mondiale è 94.00 metri.

La combinazione di MTA e TRC prende il nome di **SCF** (Self Caught Flight).

2.2 Spirito del Gioco

Lo Spirito del Gioco è ciò che distingue il Frisbee dagli altri sport, poiché ogni disciplina viene giocata in assenza di arbitro. Sono infatti gli stessi giocatori ad autoregolamentarsi e giudicarsi sul terreno di gioco.
E questo permette anche di gioire se l'avversario fa una bella presa e di dispiacersi se sbaglia.
E poi non è raro che i Campioni del Mondo di Freestyle diano consigli ed insegnino anche all'ultimo arrivato con l'obiettivo di trasmettere la loro esperienza e professionalità e di formare gli atleti del futuro.
La componente educativa del Frisbee è unica.

2.3 La Federazione Italiana

La Federazione Italiana Flying Disc (FIFD), fondata nel 1979, è un organo sportivo riconosciuto e affiliato ad EFDF e WFDF (rispettivamente Federazione Europea e Mondiale), membre della General Association of

International Sports Federation (GAISF), della International World Games Association (IWGA) e dell'International Council for Sport Science and Physical Education (ICSSPE).

I principali scopi della Federazione Italiana sono:

- ✓ Promuovere la conoscenza e la diffusione di tutte le attività sportive e ricreative praticate con il disco (frisbee), nelle sue varie declinazioni
- ✓ Riunire, coordinare e agevolare lo sviluppo di associazioni, club ed enti affiliati
- ✓ Incoraggiare e salvaguardare lo "Spirito del Gioco", l'aspetto etico e formativo che più caratterizza le discipline del frisbee

La FIFD si propone poi di studiare e realizzare ogni attività che punti a stimolare la curiosità e la diffusione del disco, come manifestazioni, dimostrazioni, seminari, corsi didattici e di formazione di tecnici federali competenti ed ogni altra iniziativa volta a favorire tale sviluppo. La FIFD promuove tra l'altro numerose iniziative nelle scuole e nelle associazioni sportive e ricreative, dove gli Istruttori del settore tecnico federale impartiscono lezioni di frisbee come attività complementare e/o alternativa agli sport praticati durante le ore di educazione fisica. Oltre a riunire e coordinare le Squadre Nazionali per i campionati internazionali e controllare le varie manifestazioni sportive nazionali.

Si contano circa 700 tesserati in Italia, con 8 squadre nazionali nelle diverse categorie dell'Ultimate che riscuotono discreti successi nei tornei mondiali e numerosi Freestyler nelle prime posizioni della classifica internazionale, atleti che negli ultimi anni hanno portato all'Italia numerosi titoli europei e mondiali.

Da anni la FIFD, in collaborazione con le associazioni affiliate e con i centri di formazione sportiva, promuove la diffusione degli sport con il disco nei centri scolastici italiani attraverso al formazione degli insegnanti di Educazione Fisica e attraverso progetti educativi nelle scuole medie e superiori. L'ultimo grande successo ha visto partecipare a Bologna ben 2500 studenti provenienti da 120 classi di 21 istituti diversi... Ma i Tecnici Federali formati dallo Scuola dello Sport del CONI portano l'insegnamento del frisbee anche in eventi sportivi e di spettacolo in giro per l'Italia (e non solo), a disposizione di tutti gli interessati. La diffusione è forte anche in campo universitario. Dopo un progetto pilota di collaborazione tra CUSB e FIFD in Emilia Romagna, oggi si è giunti ad un protocollo di diffusione dell'Ultimate in tutti gli atenei italiani. Il progetto prevede la formazione di istruttori universitari che possano promuovere corsi in tutte le sedi del Centro Sportivo Universitario Italiano.

2.4 La Freestyle Player Association

La Freestyle Player Association (FPA) è un'associazione no-profit fondata negli Stati Uniti nel 1978 che si dedica alla crescita internazionale del Frisbee Freestyle in quanto attività ricreativa e sport competitivo.

Regola il sistema di giudizio ed i formati di gioco, stila mensilmente la classifica mondiale (il "ranking") in base ai vari punteggi ottenuti nelle competizioni riconosciute e riunisce tutti i giocatori del mondo della disciplina. Organizza inoltre ogni anno gli European Freestyle Championships (EFC) e l'FPA Worlds (il Mondiale di Frisbee Freestyle).

2.5 Lo sapevate che

- ✓ In origine il Frisbee non era nient'altro che un sottopiatto per torte e crostate. L'origine leggendaria del Frisbee è addirittura ripresa in una famosa scena del film "Ritorno al Futuro".
- ✓ Il record del mondo di distanza con il lancio del Frisbee è di ben 250 m.
- ✓ Gli atleti italiani sono Campioni del Mondo di Frisbee Freestyle.
- ✓ Il Frisbee Freestyle è diventato testimonial del Cornetto Algida.
- ✓ Anche se ad oggi ci sembra scontato che il Frisbee "voli", l'associazione non è così immediata: numerosi sono gli studenti di Fisica che negli anni hanno scritto le proprie tesi sull'aerodinamica e sul volo del disco.
- ✓ L'Ultimate viene insegnato anche nelle scuole e nelle aule universitarie.
- ✓ I Freestyler utilizzano pittoresche unghie finte per favorire la rotazione del frisbee nelle loro evoluzioni ed acrobazie.
- ✓ Lo Spirito del Gioco sarà usato come immagine, esempio da seguire e slogan del fair play dal Comitato Olimpico per i prossimi World Games.
- ✓ Esistono anche particolari Frisbee luminosi, usati addirittura per spettacoli notturni.

Capitolo 3

IL FRISBEE FREESTYLE

3.1 Che cos'è

Tra le varie discipline, il freestyle è la più spettacolare e creativa. La fantasia, l'abilità, il gesto atletico e l'estro artistico si fondono insieme per presentare uno spettacolo originale, acrobatico e di grande impatto sul pubblico. La duttilità di questo sport fa sì che si possa praticare da soli o in gruppo, indoor o all'aperto. E spesso diventa protagonista di show, eventi commerciali e di spettacolo, programmi TV, attività di intrattenimento e, ultimamente, addirittura di pubblicità e videoclip musicali.

Oltre che un sistema di numerosi tornei in tutto il mondo (tra cui Mondiali ed Europei), esiste una classifica internazionale, il ranking dei giocatori che partecipano ai tornei ufficiali. La giuria è formata da altri giocatori e valuta secondo i parametri di esecuzione, difficoltà ed impressione artistica. I team sono solitamente formati da due atleti per le categorie Open, Mixed e Women Pairs e da tre atleti per la categoria Co-op (a volte è presente anche la categoria individuale).
Durante una esibizione o una gara, i frisbee vengono lanciati dai giocatori con impressa una forte rotazione, tramite la quale è possibile tenere il disco in equilibrio con l'unghia, per poi coinvolgerlo in acrobazie attorno al corpo, colpirlo con mani e piedi o facendolo rotolare lungo le braccia e la schiena, per creare una danza a tempo di musica, ricca di movimenti, salti, capriole e coordinazione.

Oggi il Freestyle è praticato come disciplina sportiva prevalentemente in USA, Europa ed Asia. In Europa negli ultimi anni si è verificata una crescita esponenziale del numero di atleti, anche in Italia, dove si contano circa 100 praticanti attivi. Anche se coloro che hanno imparato e giocano a questa acrobatica disciplina, anche solo per divertimento, sono molti di più.

Negli ultimi anni il Frisbee, come già accennato, ha trovato terreno fertile anche nel mondo dello spettacolo, dell'animazione e dell'intrattenimento. Soprattutto con il Freestyle, tantissimi sono stati gli eventi, i tour commerciali, le trasmissioni televisive che hanno visto protagonista e continuano a portare alla ribalta del pubblico il disco volante. Grandi marchi italiani ed internazionali hanno infatti pubblicizzato i propri prodotti tramite gli atleti azzurri, anche con spot televisivi e campagne mediatiche di massa.

Numerosi poi gli interventi in TV, dai talent show ai telegiornali, dalle dirette nazionali alle prime serate: Frisbee non solo come sport, ma anche come vera e propria forma di show. Forma di show che, con l'aiuto addirittura di dischi luminosi, si può trovare anche nel mezzo di una serata alternativa in discoteca... E infine grazie alle grandi capacità di coinvolgimento di bambini e ragazzi quanto di adulti, sempre più il disco è utilizzato per attività di team game e team building, guerrilla marketing, workshops, animazione.

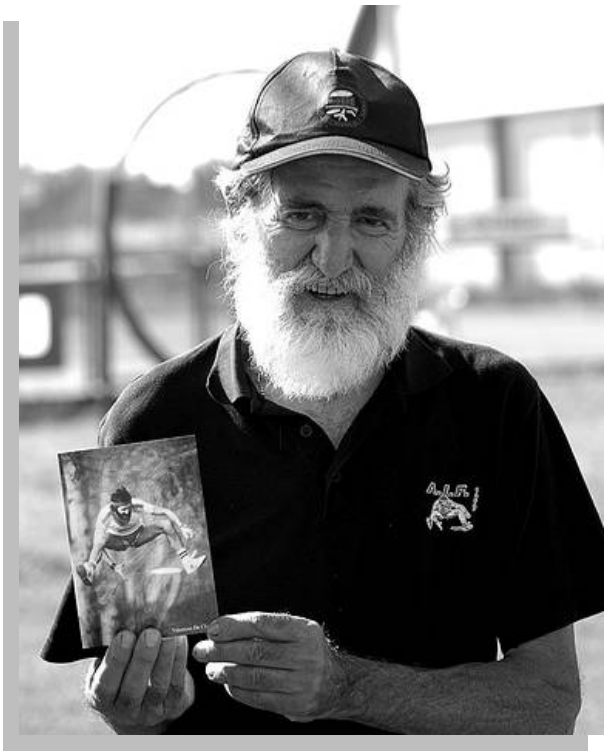
3.2 Storia del Freestyle

Il Freestyle nasce negli Stati Uniti alla fine degli anni ’60. Essendo uno sport che si basa sulla creatività di ogni singolo giocatore, la sua evoluzione è molto articolata: è il frutto di tutti i contributi originali dei tanti virtuosi di questa disciplina che negli anni si sono avvicendati incrementando sempre più le potenzialità del semplice lanciare e prendere il disco.

All’inizio degli anni ‘70 il freestyle era composto principalmente da tiri e prese, effettuati nel modo più spettacolare possibile. E così fu fino a che i fratelli Velasquez, Jens e Erwin, mostrarono durante una delle loro esibizioni il “tip” (colpo secco al centro del disco). Inizialmente il tip si eseguiva solo con le dita ma poco dopo si videro i primi tentativi con i piedi, i gomiti, le ginocchia o altre parti del corpo. Nel 1975, in un torneo nei pressi di New York, quello che Freddie Haft mostrò diventò il vero inizio del freestyle come lo conosciamo ora: Freddie controllò il disco sull’unghia (nail delay) prima di effettuare la presa. Molti giocatori cominciarono a far propria questa tecnica e verso la fine degli anni ’70, Joey Hudoklin una delle leggende viventi del Frisbee Freestyle, unì al semplice controllo del disco anche tecnica ed atleticità. Joey fu il vero e proprio pioniere del Freestyle moderno. Contemporaneamente al “nail delay” nacque una nuova tecnica di controllo del disco chiamata “brush”, che consiste nel colpire il disco sul bordo implementandogli forza, con la capacità di eseguirla utilizzando varie parti del corpo. Negli anni che seguirono il Freestyle ebbe il suo momento di notorietà, i tornei più importanti erano disputati all’interno di grandi stadi o palazzetti capaci di contenere tantissimi spettatori, anche 35.000 nel caso del Rose Bowl di Los Angeles. Alcuni atleti tra cui Joey “the Oracle” Hudoklin, Chipper “Bro” Bell, e “Crazy” John Brooks vennero addirittura sponsorizzati da una nota azienda di birra e diventarono delle vere star in giro per l’America con il nome “Bud Light Team”.

Il Frisbee Freestyle in Europa e in Italia ha una storia un po’ più complessa, fatta di persone che si appassionano al disco e che, senza nessun contatto con gli atleti americani, inventano un proprio stile.
In questa ricostruzione storica parleremo delle persone che più hanno influito sulla nascita e sulla crescita del Freestyle in Italia.

Nel 1972 Valentino de Chiara, salernitano trapiantato a Milano, si recò negli Stati Uniti con alcuni conoscenti. Durante la sua permanenza a San Francisco, visitò il centro universitario di Berkeley e nei giardini del campus vide alcuni ragazzi che si lanciavano uno strano attrezzo: si avvicinò ad uno di loro e scoprì che quell’attrezzo era il Frisbee. Valentino seguì le indicazioni degli studenti e nell’edicola più vicina comprò il suo primo disco, che ancora oggi è appeso all’interno della sua abitazione e che rappresenta l’inizio della storia del Frisbee italiano.



Come negli Stati Uniti, anche in Italia il Freestyle era a quei tempi solo lanci e prese diverse, si eseguivano lanci curvati, rimbalzi per terra, tiri da grandi distanze e le prime figure. Elementi che lo stesso Valentino inventò in autonomia, in un parallelismo evolutivo con i cugini d'oltreoceano.
Sempre a Milano, e in quegli stessi anni, si avvicinò al frisbee anche un'altra figura di spicco della storia italiana, Franco Figari. Franco vide il primo disco volare durante un concerto dei Rolling Stones a Dallas nel 1969 ed ancora, pochi giorni dopo, al Central Park di New York durante le proteste studentesche. Fu proprio a New York che acquistò il suo primo Pluto Platter. Quando tornò a Milano cominciò a giocare con gli amici e pochi anni dopo, mentre faceva qualche lancio in Piazza Duomo, incontrò proprio Valentino. La passione che entrambi avevano per il Frisbee li spinse ad unire le proprie forze e, tra il 1973 ed il 1974, andarono in giro per l'Italia con un pulmino a promuovere questo sport. Durante il tour nelle piazze italiane incontrarono altri giovani che, a loro volta, si affacciarono a questo sport e li seguirono. Il giro d'Italia del disco arrivò anche in televisione ed alcuni servizi televisivi RAI diedero ulteriore risonanza alla nascita del movimento. Quando tornarono a casa, Valentino decise di aprire una cartoleria, nella quale cominciò a vendere il modello California '72. Franco amava molto viaggiare, conosceva bene l'inglese ed aveva una grande passione per il Frisbee, così decise di contattare i gruppi che si stavano formando in giro per l'Europa e in America. Nel 1978 Franco, Valentino ed un ragazzo Cecoslovacco di nome Daniel Vyhnal andarono in Inghilterra per partecipare ad uno dei primi veri e propri tornei europei. Franco rimase folgorato dalla varietà di frisbee che vide in quel torneo, capì che esistevano frisbee differenti, per i lanci in sospensione, per il Guts, per la Precisione, per il Freestyle e per l'Ultimate. Valentino pensava che il California '72 fosse adatto a tutte le discipline mentre Franco era molto incuriosito dalle differenze che si potevano riscontrare praticando le varie discipline con i dischi adatti. Da quel momento in poi Franco e Valentino cominciarono a lavorare parallelamente, ognuno con la propria visione, ma con un grande amore per il disco.

A trecento chilometri di distanza un altro ragazzo restò innamorato del Frisbee, si chiamava Claudio Collerà ed era di Rimini; poco tempo dopo quel ragazzo diventò per tutti Clay. Il primo frisbee di Clay fu un esemplare pubblicitario. A Clay piaceva molto quel gioco e lo lanciava contro il vento, simulando una specie di sospensione. Nel 1977, in un negozio sportivo vicino alla stazione, Clay vide e acquistò un frisbee California '72. Il volantino all'interno della confezione era dell'AIF di Valentino e due settimane dopo Clay si dovette recare a Milano per lavoro. Approfittò della trasferta e cercò invano l'associazione, ma incontrò Vico Cilano ed Enzo Manago, due allievi di Valentino che a loro volta mostrarono a Clay cosa si potesse fare con quel disco. Nella primavera del 1979 Franco Figari, dopo aver fondato la FRISI (Frisbee Sport Italia, precursore della FIFD), organizzò a Milano il primo Campionato Italiano di Frisbee Individuale. Clay ed il compagno riminese Francesco Lollino andarono al Campionato dove si incontrarono con Vico, Enzo, Franco, gli altri ragazzi milanesi e qualche fiorentino. Dopo quel Campionato, Clay, con la sua 2CV, si aggregò al gruppo che Franco portava in giro per l'Europa con un Maggiolone Cabrio, partendo da Milano il venerdì sera, per poi tornare a casa durante la notte del lunedì pronti per una settimana di lavoro. Una delle tappe fondamentale fu in Belgio, all'ostello di Namur, dove Jaques Doetsch e gli altri atleti belgi organizzavano

tornei e partite di Ultimate alle quali partecipavano tra gli altri anche atleti svedesi, inglesi, tedeschi, austriaci, francesi ed olandesi. In uno di questi incontri la Wham-O mandò in Belgio due suoi atleti, Ron Kaufman e Dan "Stork" Roddick, a mostrare agli europei come si erano evoluti gli americani nel Freestyle. Nel 1980 a Parigi e nel 1981 a Milano si disputarono i primi due Campionati Europei a squadre, di Ultimate e Guts. Sempre nel 1981 Franco, Clay e Vico andarono al Campionato Mondiale di Los Angeles. Franco e Clay parteciparono a tutte le specialità tranne che al Freestyle, non sentendosi ancora pronti, ma davanti ai 35.000 spettatori del Rose Bowl, Vico, che giocò insieme a due compagni svedesi, raggiunse addirittura le semifinali. Quando Clay tornò a casa cominciò a creare il suo stile, giocando ogni giorno da solo al porto di Rimini. Un giorno, proprio mentre si recava al porto, vide un altro ragazzo che giocava da solo, lanciando il Frisbee contro il vento e aspettando il suo ritorno. Clay scese dalla sua 2CV, andò da quel ragazzo, prese il suo disco in mano e gli fece vedere quante altre cose si poteva fare giocando con quell'attrezzo. Quel ragazzo era Fabrizio "Bibo" Rosa e da quel giorno i due ragazzi non erano più soli, cominciarono ad incontrarsi spesso in quel luogo per affinare le proprie qualità e diventarono amici. Sempre al porto, un anno dopo, Clay incontrò anche la sua futura moglie e compagna di mille avventure frisbistiche, Lui Tasini. La Lui si avvicinò al frisbee insieme ad altri ragazzi incuriositi da quei due che giocavano al porto, tra questi anche Giuseppe "Beppe" Carpi. Nel 1983 Clay e Bibo partecipano al Campionato Europeo di Freestyle in Svezia e l'anno dopo formano insieme agli altri ragazzi del "porto" una squadra di Ultimate, il Cotarica, che precede di un solo anno la nascita della formazione femminile, le Fly Mambruch, capitanate dalla Lui. Negli anni che seguono si formano altre squadre di Ultimate: nella vicina Bologna, dove alcuni ragazzi riminesi studiavano, nacque il CUSB, altra formazione storica del panorama frisbistico italiano.

Intanto a Milano nella metà degli anni '80 si continuava a giocare a frisbee e a far promozione, da una parte Valentino con la sua AIF e dall'altra Franco con un più nutrito gruppo di giovani. Nel 1986 la FRISI diventò FIFD, seguendo le orme delle altre associazioni mondiali (la parola "frisbee", marchio registrato, venne sostituita da Flying Disc).

Verso la fine degli anni '80 a Rimini naque poi la Libera Società del Frisbee, arrivano altri giovani giocatori, tra questi anche Giampiero "Giampi" Miscione; quello che cominciarono a chiedersi era "che cos'è il massimo per un giocatore di Frisbee?". Rispondendo a questa domanda Beppe, Giampi, Clay e la Lui decisero di organizzare un torneo sulle spiagge riminesi. I ragazzi andarono dal padre di Beppe, proprietario di un bagno in spiaggia, proponendogli di organizzare il torneo proprio lì: nel 1991 al "Bagno Casilda" di Rimini si giocò il primo Paganello. Pochi anni dopo quel torneo diventò uno dei più importanti tornei al mondo. Nelle prime edizioni si giocava solo ad Ultimate, le uniche apparizioni di Freestyle erano delle esibizioni che Clay eseguiva da solo su di una pedana di legno coperta da un tappeto rosso. Qualche anno dopo su quel tappeto rosso oltre a Clay si esibivano anche dei ragazzi di Milano, Johnny e Morgan; e tra il pubblico anche un giocatore di Ultimate di nome Larry Imperiale. Larry andò sorpreso dai tre e gli disse "Che cavolo state facendo qui? Perché non sapevo della vostra esistenza?: Larry era il

Campione Mondiale di Frisbee Freestyle el'anno dopo tornò con altri americani, finchè nel 1998 su quel "red carpet" si giocò la prima edizione del torneo di Freestyle.

L'inizio del nuovo millennio portò poi una nuova ondata di interesse. Nella primavera del 2003 la Nike investì sugli sport freestyle ed organizzò il Nike Freestyle Tour, portando in giro per l'Italia e per l'Europa i migliori atleti del mondo. Uno di questi si chiamava Tom Leitner e l'anno seguente seguì il suo amore per l'Europa trasferendosi a Roma. Tom diventò a tutti gli effetti il collante che unì i freestyler dei due continenti. Tom cominciò a giocare seriamente all'età di 15 anni, ma già quando ne aveva 8 lanciava il disco col fratello ed i suoi amici. L'amore per il freestyle lo portò in giro per l'America a creare e mostrare il suo stile e poco tempo dopo diventò uno dei migliori giocatori di tutti i tempi. Tom oggi è sposato con una ragazza italiana e vive tuttora a Roma, essendo uno dei principali artefici della crescita del Freestyle in tutta Europa.

Nel 2003, dopo 28 edizioni di Campionato del Mondo di Frisbee Freestyle negli Stati Uniti, la rivoluzionaria idea di portare il Mondiale in Europa, al Paganello di Rimini. Il grande impatto che il Freestyle ebbe sul pubblico creò una vera e propria nuova generazione di freestyler italiani. Quattro anni dopo cinque di loro divennero addirittura campioni mondiali: nella categoria Open Co-op Antonio Cusmà Piccione, Andrea Meola e Fabio Sanna, mentre nella categoria Women Pairs Eleonora Imazio e Silvia Caruso.
Nel 2008 altra edizione del Campionato Mondiale in Italia, questa volta a Bologna, organizzata da Andrea Poli, Manuel Cesari e la loro associazione Twister Hills Bologna. Durante questa edizione Clay Collerà, dopo 30 anni di carriera e a ormai 51 anni di età, diventa Campione Mondiale insieme ai suoi compagni Joakim Arveskar (Svezia) e Reto Zimmerman (Svizzera). In questi ultimi anni i giocatori italiani sono quindi riusciti a togliere il primato agli inventori della disciplina già diverse volte e possono considerarsi i veri antagonisti dei cugini americani. Numerose anche le apparizioni televisive del Freestyle e le grandi aziende che investono nei valori e nella spettacolarità di questo sport.

Nel 2010 sono stati nominati da FIFD i primi 5 Istruttori Federali di Frisbee Freestyle che hanno scritto questo manuale e che hanno il compito di traghettare gli altri verso il futuro di questo sport.

3.3 Come si gioca

Il campo è una area delimitata di almeno 12 metri quadrati, la superficie può essere erbosa, di cemento, una pedana di legno, o anche di altri tipi, purché stabili e non sdrucciolevoli. Si può praticare quindi sia indoor che outdoor, sempre che le condizioni meteorologiche lo concedano: pioggia e vento a raffiche non sono di sicuro d'aiuto.

Il disco più usato è il Discraft Sky-Styler 160gr. La maggioranza dei giocatori usa unghie finte e silicone spray per ridurre l'attrito della rotazione del disco quando viene tenuto in equilibrio sull'unghia.

Come si svolge un torneo?
Tutte le squadre iscritte ad una categoria vengono suddivise in due gruppi (pool). Mentre il gruppo A gioca, saranno i giudici presenti nel gruppo B a giudicare; e quando il gruppo B gioca, sarà il gruppo A passare in giuria. I primi classificati dei gruppi avanzano alle finali e i giudici più esperti tra le squadre non qualificate giudicheranno i gruppi finalisti. Ricordiamo che sono infatti gli stessi giocatori che vanno a comporre la giuria. Nel caso di tornei con un discreto numero di partecipanti, ci saranno più gruppi (pool) e più fasi di qualificazioni.

Perché non esiste una giuria esterna?
Giudicare è molto più difficile dello stesso giocare a Freestyle, dato che è indispensabile saper riconoscere la complessità tecnica e la originalità di ogni movimento. Ogni giocatore partecipante ad un torneo si impegna a giudicare obiettivamente, senza pregiudizi e preferenze personali, e ad essere giudicato a sua volta dagli partecipanti al torneo. Questo parte di quello che i giocatori chiamano "Spirit of The Game". Per altre informazioni sulla giuria si rimanda all'apposita sezione.

Formati di gioco
Le categorie del Freestyle sono:

- Individuale (Shred)
- A Coppie Libere (Open Pairs)
- A Coppie di Donne (Women Pairs)
- A Coppie Miste (Uomo-Donna, Mixed Pairs)
- A Tre (Open Co-op)

3.4 Come si giudica

La routine dura 3, 4 o 5 minuti a seconda di categoria e round e viene cronometrata a partire dal primo lancio del disco.

I giudici di Difficoltà assegnano un voto da 0 a 10 ogni 15 secondi tenendo conto della difficoltà e del rischio delle figure e movimenti che si sono svolti in quell'arco di tempo.
I giudici di Esecuzione tolgono dal punteggio massimo di partenza (10 per una routine perfetta) 0.3 ogni volta che il disco cade, 0.2 ogni volta che il movimento del disco viene fermato bruscamente o viene preso senza alcun "trick", 0.1 per ogni imprecisione minore.
I giudici di Impressione Artistica valutano 5 diverse sottocategorie: Gioco di Squadra, Coreografia Musicale, Forma e Fluidità, Varietà e Impressione Generale, assegnando sempre un voto da 0 a 10.
Il punteggio della routine è dato dalla somma dei punteggi delle tre giurie.

La giuria è composta dagli stessi giocatori, essenzialmente per il fatto che sono i soli a poter giudicare le difficoltà, la varietà, l'originalità e gli errori di gioco. I giocatori sono quindi investiti di una grossa responsabilità etica basata sullo "Spirit of The Game": bisogna essere imparziali, onesti e capaci di abbandonare pregiudizi e preferenze personali.

Uno stralcio del Sistema di Giudizio ufficiale si trova nella parte 2, all'interno del capitolo 7.

3.5 Panorama italiano

L'Italia rappresenta sicuramente per il mondo del frisbee un ottimo panorama, con già una notevole storia alle spalle, come visto tra l'altro solo due capitoletti più sopra.

I nuclei di gioco e le associazioni sportive di Frisbee Freestyle si trovano un po' lungo tutto lo stivale, nonostante ancora troppe zone siano sfortunatamente scoperte... L'Emilia Romagna vanta i pluripremiati nuclei di Bologna, Forlì e Rimini; seguono poi Roma, Milano, Torino, Trieste, assieme anche al Salento, Roseto degli Abruzzi, Pistoia e altre realtà più piccole (ma pur sempre di valore) sparse un po' in qua e in là.

Il numero annuale di competizioni sul territorio nazionale è ad oggi tra i più elevati nel mondo: nel 2010 se ne sono contate una decina, compresi i Campionati Italiani, disputati ogni anno sotto l'egida della FIFD. Ma molte altre sono le occasioni che vedono protagonista la disciplina: spettacoli, dimostrazioni, tour commerciali, eventi, corsi, apparizioni televisive... anche il riscontro mediatico difatti (non solo TV, ma anche stampa, radio e ancora di più internet) è decisamente buono in Italia, fenomeno che alimenta sempre più la conoscenza del Frisbee Freestyle da parte delle persone.

Soprattutto gli ultimi risultati hanno favorito questo processo. Sia risultati mediatici (spot pubblicitari, video musicali, partecipazioni a programmi televisivi), che risultati sportivi.

Tanto per citarne alcuni:

- Campioni del Mondo 2006, categoria Mixed Pairs (Fabio Sanna ed Eleonora Imazio)
- Campioni del Mondo 2007, categoria Open Co-op (Fabio Sanna, Antonio Cusmà, Andrea Meola)
- Campioni del Mondo 2007, categoria Women Pairs (Eleonora Imazio e Silvia Caruso)
- Campioni del Mondo 2008, categoria Open Co-op (Clay Collerà)
- Campioni del Mondo 2009, categoria Open Pairs (Matteo Gaddoni)
- Campioni del Mondo 2009, categoria Mixed Pairs (Valerio Occorsio e Silvia Caruso)
- Campioni del Mondo 2010, categoria Open Pairs (Matteo Gaddoni)
- Campioni del Mondo 2010, categoria Co-op (Clay Collerà)

Nonostante l'altissima qualità, il numero dei "competitor" attivi non è certamente elevatissimo, dato che non supera il centinaio. Ma ciò fa sì che il movimento acquisti anche quei bellissimi connotati di "comunità" che rendono ogni incontro anche una piacevolissima riunione tra amici, proprio all'insegna del più schietto Spirit of the Game.

Il mezzo più o meno ufficiale di comunicazione tra i vari freestyler è la mailing list italiana, a cui si aggiungono le comunicazioni ufficiali della Federazione.

PARTE 2

TECNICA
E TATTICA

Capitolo 1

INTRODUZIONE

Il Freestyle Frisbee è una disciplina che può esser praticata da tutti e in qualunque fascia d'età. Ciò è possibile grazie alla sua natura di gioco, che si sviluppa in base all'esperienza del giocatore.
Prima della pratica è bene tenere sempre a mente alcuni aspetti che "regolano" questo sport, quali la gravità, il peso del disco, il vento (se all'aperto), il funzionamento della fisica giroscopica.
Nelle tecniche fondamentali che seguiranno troverete le chiavi d'apprendimento base di questo sport. Ogni paragrafo introduce, descrive e insegna, tramite una progressione didattica, gli elementi di gioco. Una volta appresi questi fondamentali, l'atleta può considerarsi pronto sia a gareggiare, ma soprattutto a "inventare" il proprio stile e, chissà, qualche nuova tecnica mai studiata prima.

Il corso si articola su dei punti cardine, essenziali per apprendere e sviluppare questa pratica sportiva; per il corso di primo livello si dovrà sviluppare una progressione didattica secondo lo schema seguente.

Sezione 1 | Il freestyle di base, lanci e prese

- ✓ Lanci
- ✓ Prese

Sezione 2 | Il new freestyle, il delay (equilibrio sull'unghia)

- ✓ Set / Self set
- ✓ Delay
- ✓ Tip
- ✓ Set delay
- ✓ Presa
- ✓ Esercizio completo

Sezione 3 | Il freestyle attivo

- ✓ Brush
- ✓ Roll

Capitolo 2

SEZIONE 1 | IL FREESTYLE DI BASE, LANCI E PRESE

Obbiettivo di questa sezione
Riuscire praticamente a far apprendere i lanci di base e le prese previste dal corso di primo livello; realizzare una sequenza in flow di lanci e prese in successione secondo i fondamentali appresi.

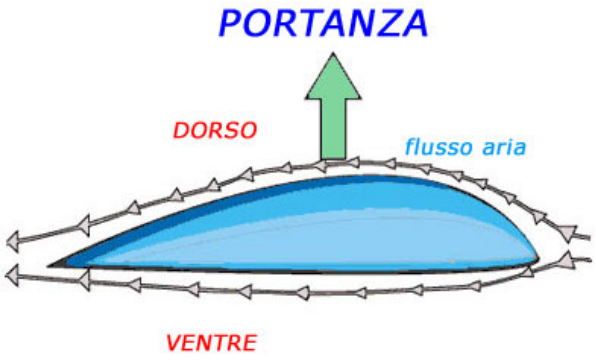
È naturale, il disco è nato per essere lanciato, per goderne del volo ed infine per essere afferrato per poi ripartire per un lancio ed ancora una presa successiva.
Da questa semplice considerazione si è partiti e, lungo il cammino, il Frisbee ha avuto profeti che hanno sviluppato con grande creatività questi semplici aspetti. La parte Freestyle ha preso questi elementi per dar vita ad una prima disciplina fatta di lanci e prese in sequenza, con figure e movimenti man mano sempre più complessi, creativi, acrobatici ed artistici. I cultori del Freestyle si sono poi impegnati in modo tale che questi movimenti si sviluppassero in maniera fluida e continua (modalità flow) con lanci e prese in successione a creare una sorta di movimento dinamico, simile a una danza, arricchito da contenuti atletici e acrobatici man mano sempre più evoluti.
Tale sistema rappresenta la prima vera forma di Freestyle, tuttora molto valida e creativa e piena di contenuti di qualità. Lo studio in tal senso è un passaggio fondamentale da percorrere per sviluppare correttamente e in maniera completa la disciplina.

2.1 Lanci

Il lancio costituisce un elemento di base fondamentale per lo svolgimento del gioco. Il lancio infatti costituisce la forza motrice che alimenta tutto il sistema. Il lancio è il movimento iniziale, con questo introduciamo energia al disco (rotazione e velocità), senza la quale non sarebbe possibile lo svolgimento delle fasi successive di gioco. Il disco per poter volare deve lasciare la mano con rotazione (spin) e spinta; la rotazione dà stabilità di volo, la spinta dà spazio e distanza al lancio. La velocità di uscita e spinta dell'attrezzo é il risultato dell'accoppiamento e della combinazione di movimento del braccio e rotazione del busto, mentre il movimento fluido ma deciso e secco del polso nella parte terminale di rilascio dell'attrezzo determinerà l'entità della rotazione del disco stesso e quindi la sua stabilità in volo.

Ci sono alcuni fattori molto importanti da osservare nella dinamica di volo del disco di cui dovremmo tener conto prima di iniziare a lanciare.

Caratteristiche fisiche del volo del disco



Un disco volante è un po' come un incrocio tra un giroscopio e un'ala.
L'ala funziona perché ha un fondo e una sommità di lunghezze diverse. Il flusso dell'aria si muove lungo la superficie più lunga più velocemente creando una zona di bassa pressione sulla sommità dell'ala. La zona di alta pressione sotto l'ala tenta di muoversi verso la zona di bassa pressione alzando in questo modo l'ala. Un disco è come un giroscopio perché usa l'inerzia giroscopica, ossia la tendenza che il giroscopio ha di roteare continuamente nello stesso piano senza voltarsi o attorcigliarsi. Senza spin un disco è instabile e senza velocità non si ha elevazione: perciò è necessaria la combinazione di questi due fattori per far volare un disco. L'esatta combinazione varia da disco a disco, poiché ogni disco ha una sua particolare forma "alare".
La combinazione di ala e giroscopio introduce anche altri fattori, tra i quali il più ovvio è la forza di torsione sul disco. Se il disco rotea in senso orario e si muove in avanti -visto dall'alto- allora il lato sinistro del disco si muove più velocemente del destro. Si ha un calo di pressione corrispondente sul lato sinistro, che causa una maggiore elevazione e il disco si girerà in senso orario, se visto da dietro. Come detto sopra, l'inerzia giroscopica agisce per contrastare questo spin e tanto più forte è la rotazione, tanto più alta sarà l'inerzia.

La rotazione (spin)

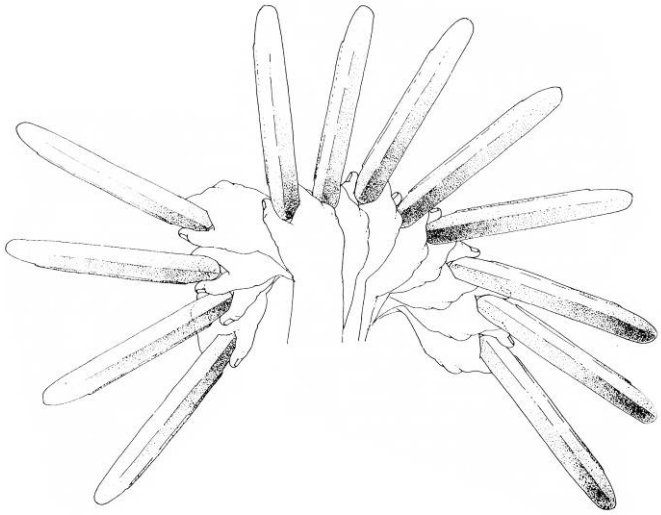
Il disco avanza nell'aria grazie alla rotazione e non solo alla forza che gli imprimiamo.
Non c'è quasi mai una buona ragione per non provare a dare spin al disco. Lo spin dà stabilità e il disco continua a volare nella direzione in cui sta già volando. Un disco a cui manca spin tenderà a rovesciarsi, ossia a girare l'asse di volo e in genere non arriverà lontano quanto un disco che ha più spin. La mancanza di spin è forse uno dei due problemi maggiori che si incontrano quando si cerca di lanciare a distanze piuttosto lunghe. Per ottenere una buona rotazione si afferra il disco con le dita che fanno pressione all'interno del bordo. Effettuiamo un movimento secco del polso, accompagnando il movimento con il braccio che utilizzeremo principalmente come "leva".
Se nel Rovescio bisogna afferrare il bordo con tutte e quattro le dita della mano, nel Tredita e nel Rovesciato utilizziamo sul bordo un solo dito (il medio) o due (il medio e l'indice): ognuno ha il suo stile, l'importante è che poi il lancio sia preciso e possa arrivare dove vogliamo noi!

La velocità

La velocità di un disco è un importantissimo fattore per determinare quanto può andare lontano un disco e quanto velocemente può raggiungere quel punto. Diversamente dallo spin, è possibile dare troppa velocità a un disco. La stabilità di un disco cambia con la velocità e il livello di stabilità di un disco è determinato sia dalla sua forma che dal livello di spin. La maggior parte dei dischi usati per lanci ad altre persone sono stabili, cioè volano piatti a diverse velocità. I dischi golf invece in genere non sono molto stabili, e anzi tendono a volare piatti solo per brevi momenti.
Un disco normalmente stabile lanciato con troppa velocità rispetto allo spin diventerà sottostabile, cioè si

rovescerà. Per questa ragione, fare un lancio lungo richiede un grande spin e grande velocità. Troppa poca velocità fa sì che il lancio risulti corto, mentre troppo poco spin fa sì che il lancio atterri.

L'angolo



L'angolo con cui il disco esce dalla mano durante un lancio ne determinerà la traiettoria in aria, indipendentemente dal tipo di lancio.
Senza angolo: Dritto al petto (parallelo al campo)
Angolo acuto: Parabola (da fuori a dentro)
Angolo ottuso: Inside-out (da dentro a fuori)
Angolo alto: Passaggio morbido (dal basso in alto)

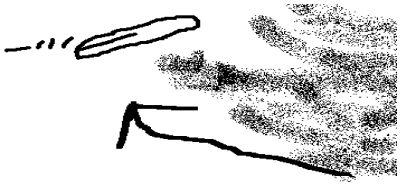
Il vento

Un altro fattore che influenza la traiettoria del disco in aria è il vento.

Col vento in faccia:
Lanciare > lanciamo con molta rotazione e sempre tenendo il disco basso (il vento tende ad alzarlo)
Prendere > anticipiamo la presa perché il disco si abbassa all'improvviso

Col vento alle spalle:
Lanciare > lanciamo alto e dall'alto (il vento accompagna il disco però tende a schiacciarlo)
Prendere > temporeggiamo per una lettura migliore già che il disco rimane sospeso in aria (galleggia)

Col vento laterale il disco funzionerà come una vela!
- se esponiamo il "Sedere" del disco al vento, il vento accompagna e esagera la traiettoria
- se esponiamo la "Faccia" del disco al vento, il vento frena e riduce la traiettoria



L'angolo d'uscita del lancio e il fattore vento sono elementi essenziali per prevedere e determinare la corretta traiettoria del disco (lettura) e quindi stabilire la giusta coordinazione e posizione per una presa ottimale.

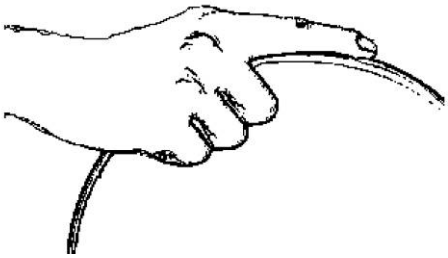
L'impugnatura

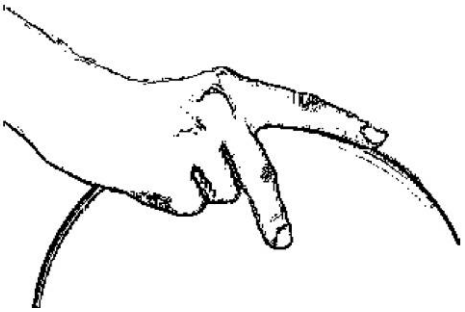
Il lanciatore può lanciare tenendo il disco:
- diritto
- capovolto o ribaltato (up-side down)

Disco diritto

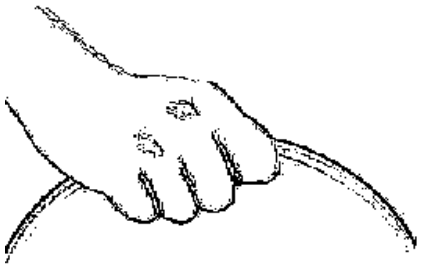
Impugnatura del Rovescio

Vi mostriamo un paio di versioni di questa impugnatura. In generale è caratterizzata dal dito indice della mano che lancia posizionato lungo il bordo esterno del disco. Nella prima versione il dito indice è sul bordo ma il dito medio non funge da supporto. In questo modo si dà più forza poiché ci sono più dita a tenere il bordo, ma la maggiore forza che si ricava va a discapito del controllo. La maggiore forza deriva dall'avere l'indice che tiene il bordo. Nella seconda il dito medio della mano che lancia è allungato verso il centro del disco. Con questa versione si ha un grande controllo e una buona stabilità, poiché l'indice lungo il bordo dà la direzione e il medio sul disco dà stabilità. Nella parte sotto del disco ci sono solo due dita che tengono il bordo e questo dà meno forza rispetto alla maggior parte delle altre impugnature.





E' la presa più comune tra i giocatori con esperienza. Tutte le dita tengono il bordo ben stretto e nessun dito sostiene il disco. Questo significa sicuramente perdita di controllo perché è più difficile "trovare" l'esatto punto di rilascio del disco. Una buona dose di controllo viene riguadagnata con l'esercizio e in qualche modo la perdita viene bilanciata dalla maggiore forza data lanciando il disco. Il controllo dipende anche dalla posizione del pollice e da quanto è stretta l'impugnatura. In generale, tanto più l'impugnatura è stretta, tanto maggiore è lo spin rotatorio (*spin*) che si riesce a dare al disco e perciò tanto migliore è il controllo nel volo. Il pollice può essere posizionato ovunque, sia lungo il bordo del disco sia puntato verso il centro del disco.



Il migliore controllo nel caso di lanci corti si ha quando il pollice è puntato verso il centro del disco, il che aiuta ad avere un'impugnatura più ferma. Un'impugnatura ben ferma inoltre tiene il disco stabile e rende più semplice fare un Rovescio alto. E' un po' più difficile lanciare distante con il pollice puntato verso il centro, a causa della tendenza ad allungare il pollice verso la parte dietro del disco al momento del rilascio.

Nel Freestyle le versioni più comuni di rovescio sono:

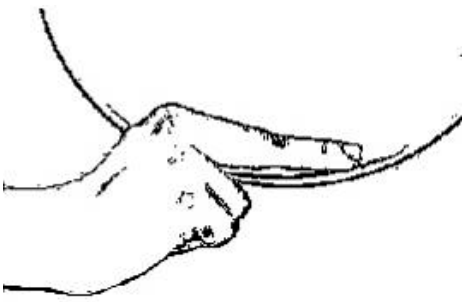
- **rovescio classico (backhand)** Tutte le dita, tranne il pollice, afferrano il bordo del disco internamente, mentre il pollice rimane sul bordo esterno. E' importante la preparazione al movimento, dove il piede destro sta avanti, il sinistro dietro e il baricentro abbassato. Il lancio parte dal fianco opposto (sinistro). Nell'effettuare il lancio conferire al disco un angolo parallelo al suolo. Nel rilascio del disco effettuare un colpo di polso, senza sovraestendere il movimento.
- **rovescio con caricamento sotto il braccio (chicken wing)** L'impugnatura è la stessa del rovescio classico. Anche in questo caso terremo la gamba destra avanti e la sinistra dietro. Il braccio che

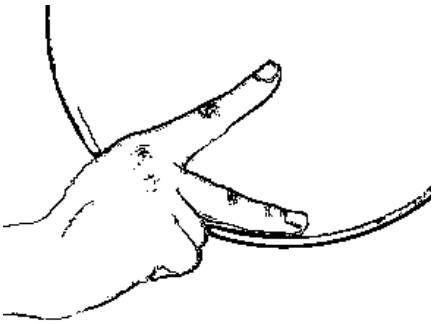
impugna il disco va a raccogliersi (il dorso della mano destra va a toccare l'ascella destra). Usare la rotazione di bacino e spalle per conferire maggior energia al lancio. Il rilascio anche in questo caso deve essere controllato e non sovraesteso per maggior precisione.

- **rovescio con caricamento e lancio a livello del fianco destro** Probabilmente il più comune nel freestyle. In questo caso il corpo non si chiuderà sul fianco sinistro o sotto l'ascella, ma dietro le ginocchia. La posizione è laterale con piede destro avanti e sulla stessa linea del piede sinistro che sta dietro. Nella posizione di partenza il braccio destro va a "cadere" dietro le gambe con impugnatura classica del backhand, però il polso va iperesteso all'indietro. Per dare una giusta direzione al lancio bisogna esser certi di imprimere un angolo giusto, che all'inizio va per forza corretto. Il rilascio del disco si effettua con un completo colpo di frusta.

Impugnatura del Tredita

Mostrate il tipo d'impugnatura, con e senza disco. Il medio è disteso e piatto all'interno del bordo. Il bordo esterno del disco è tra il pollice e l'indice. L'impugnatura deve essere solida e scomoda (per un principiante). La parte alta del disco deve piegarsi leggermente sotto la pressione del pollice. Per i giocatori più bravi, l'indice è vicino al medio in modo che è disteso in linea con il palmo della mano per dare più spin. I principianti possono avere bisogno di tenere indice e medio lontani l'uno dall'altro per avere più controllo sul disco. Il polpastrello del medio deve stare contro il bordo del disco. Il dito medio della mano che lancia è all'interno del bordo e l'indice è allungato verso il centro del disco come sostegno. Il vantaggio di questo metodo è il controllo. Lo svantaggio è la perdita di forza, perché la distanza tra le dita fa sì che il polso non possa piegarsi indietro appena prima del lancio.



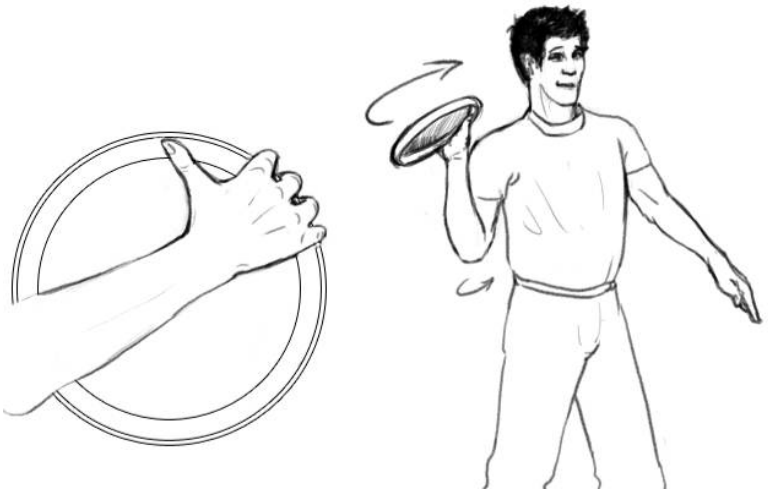


Esistono due versioni differenti di questa impugnatura. Nella prima il dito indice vicino al medio ben pressati contro il bordo. Questa presa aumenta la forza perché il polso può essere piegato molto all'indietro e permette di dare un buon colpo di polso al disco. Naturalmente, c'è perdita di controllo perché nessun dito sostiene il disco.
La seconda impugnatura è un miglioramento della prima. L'indice e il medio sono appena arricciati e il disco può bilanciarsi tra le due dita prima del lancio. Rende inoltre più semplice lanciare di Tredita alto. Come nel Rovescio, il pollice deve essere usato per tenere ben fermo il disco. Questo permetterà di dare una migliore rotazione e maggior controllo quando il disco è in aria, poiché il disco ha meno tendenza a barcollare durante il lancio.
Alcune impugnature alternative, che ogni tanto si vedono, hanno tre o addirittura quattro dita dentro il bordo, anziché solo due oppure l'uso del solo dito medio con l'indice rivolto verso il centro del disco a dare stabilità ma riducendo la pressione sul bordo e quindi la rotazione.
Questa volta il piede destro sta dietro e il sinistro leggermente avanti. In preparazione al lancio il braccio va piegato all'indietro, circa sopra il piede destro. Il polso in questa posizione può stare iperesteso all'indietro. Nel lancio indice e medio imprimono la spinta. Il moto però è rettilineo dal basso verso l'alto. Per un corretto angolo è importante tenere l'ala opposta del disco (il punto opposto rispetto all'impugnatura), nello stesso angolo nel momento del rilascio. Anche in questo caso si effettua un colpo di polso che questa volta sarà inverso. Attenzione a non chiudere il polso alla fine.

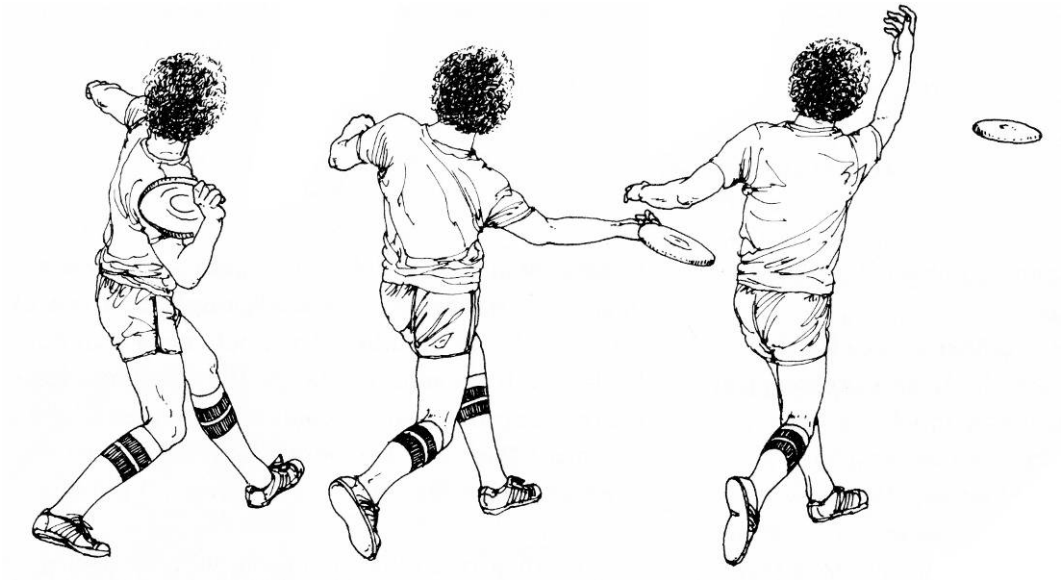
Impugnatura Wrist flip

Il pollice sta dentro il disco, a contatto con il bordo interno, mentre le altre dita stanno sul bordo esterno. La posizione è laterale con gamba destra dietro e sinistra avanti. Il disco va caricato sopra il livello della testa. Nella partenza polso e il braccio si iperestendono all'indietro. Nella fase di lancio il disco passa sopra la medesima spalla del braccio che lo sta lanciando. Tentare di effettuare un colpo di polso nel momento del rilascio. Piegare lateralmente il tronco può aiutare a migliorare l'angolo di volo.

Impugnatura Thumber



Il pollice sta dentro il disco e le altre dita stanno sul bordo esterno, mentre il palmo va tenuto quasi totalmente all'interno. La posizione della mano in questa impugnatura è come se teneste il pugno chiuso con il pollice in su. La gamba destra sta dietro e la sinistra avanti, anche in questo caso si consiglia una posizione semilaterale rispetto al compagno di gioco. Caricare il braccio sopra la sua stessa spalla all'indietro, come nella posizione classica da lancio del peso, tenendo il gomito a contatto con il fianco destro. Preparare girando il polso esternamente per poi imprimere la forza opposta nel momento del lancio. Da questa posizione, partire con una rotazione di bacino, torso, spalle ed estensione del braccio verso l'alto. Finalmente ruotate il polso seguito dall'ultimo colpo di frusta impresso dal pollice. Il movimento è dinamico, un totale avvitamento su se stessi. Attenzione a non sovraestendere il gomito del braccio nel momento del rilascio.



Disco capovolto (up-side down)

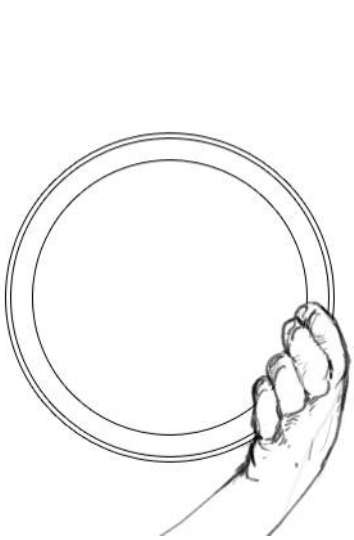
È importante notare come un disco lanciato capovolto ha una dinamica completamente diversa di volo. La curva della parabola cambierà drasticamente rispetto ad un lancio normale. Per lanciare correttamente un disco, dovremo "aggiungere" mentalmente e fisicamente un angolo maggiore nel momento del rilascio (dai 30° ai 90° in base a distanza, velocità nello spazio e velocità giroscopica). L'ala opposta del disco (rispetto all'impugnatura) dovrà essere più alta rispetto all'impugnatura nel momento del rilascio.

Impugnatura del Rovesciato

E' praticamente la stessa di quelle del Tredita. La differenza principale è che il Rovesciato viene lanciato sotto-sopra (upside-down), in modo che il sostegno sotto il disco non è così importante come per il Tredita. E' importante che il pollice faccia una buona presa, poiché è il dito che funge da supporto.

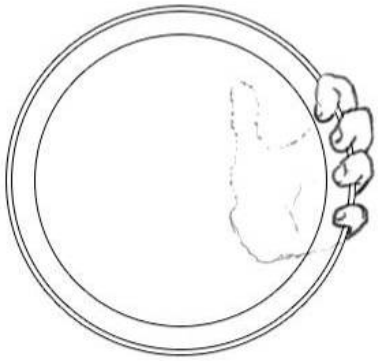
Impugnatura Wrist flip up-side down
(optional per il corso di primo livello)

Stessa impugnatura del wristflip classico, ma con disco capovolto. Per un angolo migliore ricordate di mantenere l'ala opposta del disco più alta nel momento del rilascio.



Impugnatura thumber up side down
(optional per il corso di primo livello)

Movimento e preparazione è identica al thumber, ma in questo caso il disco sarà ovviamente rovesciato e avremo il pollice all'esterno e le altre dita all'interno. Imprimere forza giroscopica con il pollice è possibile solo lanciando movimento continuo e veloce dal basso verso l'alto in modo che il disco, facendo vela nell'incontro con l'aria, possa rimaner schiacciato sul pollice con maggior aderenza.



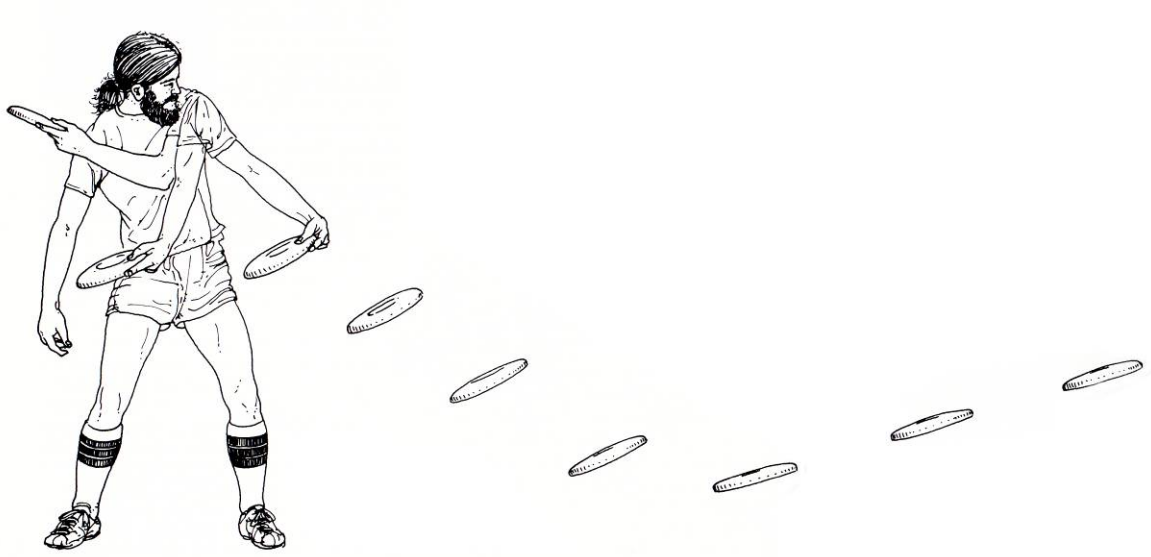
Variazioni

Nell'approccio al lancio è opportuno segnalare alcune variazioni, che spesso possono presentarsi anche come primi elementi di “Freestyle”...

Roller Il disco può venir 'spedito' a distanza anche senza un lancio vero e proprio, ma facendolo rotolare a terra. Con la mano destra e impugnatura backhand classica, lanciare il disco a un altro giocatore alla vostra destra. Nel farlo, tenete il disco con un angolo quasi perpendicolare al suolo (a seconda del tipo di vento potreste aver bisogno di correggere questo angolo). L'obbiettivo è far sì che il disco lanciato a terra, picchi il bordo e inizi a rotolare sul suolo fino a raggiungere l'obbiettivo. (Outdoor: prima di eseguire un roller è bene tenere a mente da che parte tira il vento. E' importante ricordarsi che il disco mentre rotola dovrebbe ricevere il vento frontalmente, ovvero il vento deve spingere verso l'interno del disco, tenendolo in equilibrio durante il tragitto). Provate a eseguire un passaggio a un vostro compagno a sinistra lanciando il disco in senso antiorario con il lancio a tre dita. L'impugnatura può variare, ma la fisica del roller resta la medesima.

Skip Quello che potrebbe essere considerato come movimento opposto al roller è lo skip. Lo skip è un lancio dove il disco tocca terra e, rimbalzando, si rialza. Con la mano destra e impugnatura backhand classica lanciare il disco mirando un punto sul suolo a un terzo di distanza tra voi e il vostro compagno di gioco. Il disco dovrà esser lanciato con un angolo negativo di 30°-45° in modo che quando il bordo colpirà terra, la rotazione del disco sia opposto alla sua direzione. Questa opposizione di forze farà sì che il disco possa rialzarsi in volo. Il lancio può essere paragonato al movimento di un contadino durante la semina. Inutile dire che l'attrito del terreno è un fattore importante: se su parquet o asfalto funziona molto bene, se tentato su prato, è molto difficile, se non impossibile.

Airbounce L'airbounce è un backhand non comune. Il disco viene caricato sotto l'ascella/mento e viene tenuto il più alto possibile nella preparazione. Il pollice tende ad avvicinarsi il più possibile verso il centro. Nel momento della carica invece il disco viene abbassato: mentre il polso rilascia con un colpo di frusta come in qualsiasi backhand, il pollice preme sul dorso del disco al momento del rilascio. È molto importante che il naso del disco (il bordo frontale) rimanga il più alto possibile, in modo che il disco s'impenni sul vento. Ovviamente il lancio ha maggior effetto se effettuato controvento. Se rilasciato in questo modo, il disco dovrebbe scendere fino a poter anche sfiorare il terreno, per poi riprendere quota grazie alla spinta dell'aria con cui va a scontrarsi.



Considerazioni finali

Un buon lancio favorisce il ricevitore, creando le condizioni ottimali, per il compimento della presa sia essa semplice che complessa. La conoscenza di più lanci permette all'atleta di lanciare il disco con diverse impugnature o con spin diversi.
Tutti gli esempi sono fatti tenendo ad esempio la mano destra, ma saper lanciare con entrambe le mani conferisce all'atleta maggior consapevolezza e sicurezza nel gioco.

È fondamentale tenere presente che ogni persona ha una coordinazione, uno stile, una capacità di apprendimento propria e specifica. Le persone sono diverse e imparano in modo diverso. Alcuni suggerimenti utilissimi per un giocatore possono rivelarsi assolutamente inutili per un altro. A volte si tende a dare sempre gli stessi consigli e gli stessi suggerimenti. Cercate di capire chi avete di fronte a voi. La cosa più importante è fare dell'insegnamento un'esperienza divertente. Per quanto riguarda i più giovani bisogna considerare che la loro facilità di apprendimento, che deriva dalla loro istintiva emulazione o imitazione del tecnico, ci permette spesso di introdurre i fondamentali, come ad esempio l'impugnatura e i lanci già nella maniera avanzata, senza dover passare per un graduale approccio, cosa che ci costringerebbe ad una correzione nel tempo dei gesti tecnici. La comprensione delle esigenze dell'allievo e la decisione di quale approccio utilizzare comunque spetta alla sensibilità e all'esperienza del tecnico. Ad esempio in alcuni casi cattive abitudini possono essere tollerate se portano a risultati immediati (ad esempio lanciare da troppo vicino al corpo). Inoltre è bene fare degli apprezzamenti, ad esempio quando lanciano piatto o riescono a dare molta rotazione, anche se la direzione del disco non è quella giusta. Lanciare nella giusta direzione s'impara col tempo.

Errori comuni:

- impugnatura errata
- l'angolo di rilascio troppo verticale
- poca coordinazione del movimento di lancio
- scarsa rotazione
- pensare troppo alle cose da fare

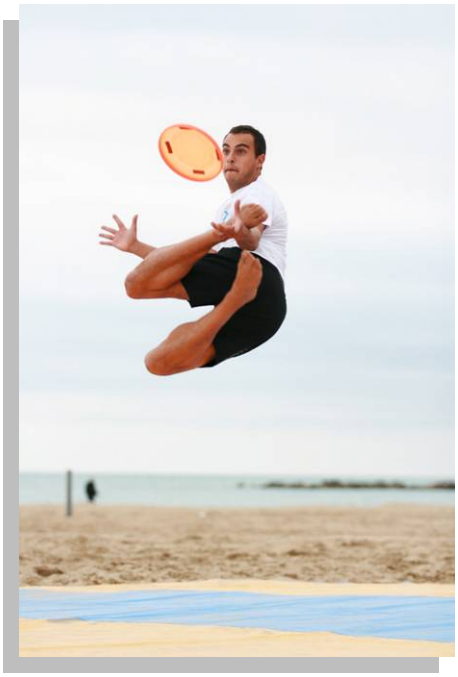
2.2 Prese

Se come abbiamo visto, il lancio é la prima fase di gioco, la presa è l'ultima fase. Costituisce la finalizzazione ed il coronamento dell'esercizio svolto. La ricezione e presa di un oggetto in movimento rappresentano l'ultimo anello di una serie di importanti operazioni: calcolo delle traiettorie, distanze, spazio-tempo, velocità, in rapporto all'oggetto e ad altri elementi variabili quali il compagno/i in gioco, il vento, l'area di gioco, ecc...
L'importanza di questo fondamentale, come del resto per ogni disciplina sportiva, ci viene suggerita inoltre dal fatto che ricevere bene, significherà anche essere in grado di lanciare nel modo migliore in un "continuum di azione tattica" in cui si esalterà la fluidità globale della performance.
Particolare attenzione verrà posta al senso di rotazione oraria o antioraria dell'attrezzo nel momento della presa; inoltre sarà importante valutare inclinazione e stato del disco (piatto, inclinato, ribaltato, ecc.). L'applicazione di una buona tecnica di ricezione, implicherà quindi oltre al calcolo di questi fattori, complesse capacità coordinative.

Una rapida classificazione delle prese principali che sono state in qualche modo codificate nel mondo del Freestyle è quella che trovate di seguito (non si tratta di una classificazione completamente esaustiva, scopo che non appartiene a questo Manuale). Delle 18 prese descritte, per un ipotetico corso di primo livello saranno trattate più dettagliatamente le prime 7.

1. Due mani (Pancake)
2. Una mano alto
3. Una mano bassa
4. Sotto la gamba (utl e utl cross body)
5. Dietro la schiena (btb)
6. In mezzo alle gambe (btl)
7. Progressione Flamingo
8. Dietro la testa (bth)*
9. Sedia (Chair)*
10. Figura 4 *
11. Lacer*
12. Gitis*
13. Bad attitude*
14. Phlaud*
15. Triple fake*
16. Spaventapasseri (Scarcerow)*
17. Oliver/Olivia*
18. Ginocchia (Knee Trap)*

(*optional al corso di primo livello)



1. Due mani (pancake catch)

Presa base. Quando arriva il disco afferratelo con due mani congiungendole a "panino". È la prima presa che viene insegnata ed è un ottimo punto di partenza per imparare a "leggere" il movimento del disco nello spazio e per allenare coordinazione e prontezza di riflessi.

2. Una mano alta

Presa base. Quando il disco arriva sopra il livello della vostra spalla afferrate il disco con una mano con il pollice che guarda verso il basso e che andrà a prendere l'interno del disco e le altre dita unite e aperte verso l'alto che andranno a chiudere sul bordo esterno.

3. Una mano bassa

Presa base. Quando il disco arriva sotto il livello della vostra spalla afferrate il disco con una mano con il pollice che guarda verso l'alto, che andrà a prendere l'esterno del disco e le altre dita unite e aperte verso il basso che andranno a chiudere all'interno del bordo.

4. Sotto la gamba (under the leg - utl)

Con la stessa mano si possono effettuare due tipi di prese classiche sotto la gamba. Sotto la stessa gamba: alzare la gamba e prendere il disco con la stessa mano. Sotto gamba opposta (cross body): è un movimento incrociato, ma forse ancor più semplice (maggior ampiezza della "finestra"); la mano va a prendere il disco sotto la gamba opposta. Entrambe le prese si possono effettuare con la mano in posizione bassa (pollice che guarda in alto) o per un disco molto alto con la posizione a mano alta.

5. Dietro la schiena (behind the back - btb)

Prendete il disco che arriva a livello addominale mettendo il braccio dietro la schiena e ruotando di qualche grado il vostro corpo, in modo da intercettare meglio il disco. La presa viene quasi sempre effettuata con il pollice che guarda verso l'alto e le altre dita aperte e chiuse verso il pavimento. La chiave per imparare bene questo movimento è sapere che la presa non è cieca.

6. In mezzo alle gambe (between the legs - btl)

Si tratta di una presa sotto la gamba in posizione bassa, mantenendo entrambi i piedi piantati a terra. La schiena si piega leggermente in avanti per mantenere l'equilibrio e per permettere alla mano di raggiungere il disco che passerà in mezzo alle gambe.

7. Flamingo

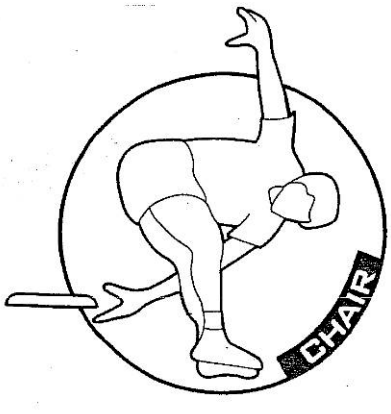
La presa flamingo è una presa bassa sotto la gamba. Il tronco si piega lateralmente, una gamba si alza all'indietro, mentre l'altra gamba resta a terra. La presa si effettua con lo stesso braccio della gamba d'appoggio che scende dietro alla gamba ad altezza caviglia/polpaccio. Il disco passerà sotto la gamba opposta sollevata.

8. Dietro la testa (behind the head - bth)

Quando ricevete un disco alto, potreste aver bisogno di usare una delle due varianti di questa presa cieca. Dietro la testa classica: se la mano destra va a prendere il disco, il braccio deve chiudersi su se stesso portando la mano aperta vicino all'orecchio destro. Il palmo della mano guarderà dietro alla spalla. Il disco passerà dietro alla testa da sinistra a destra. Una leggera rotazione del corpo può aiutare a intercettare il disco. Dietro la testa incrociata: piegando il braccio davanti alla faccia portate la mano destra sopra l'orecchio sinistro e prendete il disco che passa dietro alla vostra testa da destra a sinistra. Una rotazione del corpo vi aiuterà a intercettare il disco.

9. Sedia (chair)

L'impugnatura e la posizione sono le stesse della presa dietro la schiena, ma se ricevete un disco basso (a livello della ginocchia), potete usufruire di questa variante. Rispetto al disco che si avvicina dovrete ruotare di 90° (in senso orario se usate la destra in senso antiorario se usate la sinistra). Piegatevi in una posizione simile a quella che avreste da seduti. Portate la mano questa volta sotto al bacino sedendovi letteralmente sopra al disco nell'attimo della ricezione.



10. Figure 4 / Grapevine

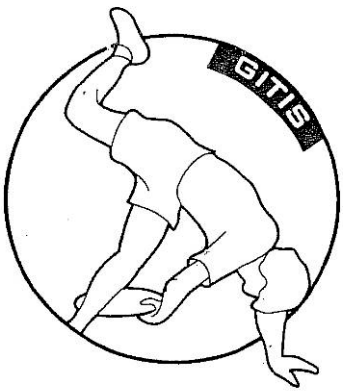
Con mano destra: la gamba destra viene piegata su se stessa frontalmente/lateralmente e il braccio destro passa sotto il ginocchio dall'interno all'esterno. La mano può avere il dorso verso l'alto o verso il basso. La variante grapevine è quando la figura è composta e la punta del piede sollevato sta sopra il bacino; la variante figure four è quando la punta del piede resta bassa andando a coincidere con il ginocchio della gamba d'appoggio formando il "numero quattro" con il corpo.

11. Lacer

La lacer è una presa sotto la gamba. Con mano destra: si alza la gamba destra lateralmente ruotando il bacino verso sinistra in modo da girarsi quasi di schiena rispetto al disco. Il braccio destro va messo sotto la gamba destra alzata e va a prendere il disco con la posizione della mano inversa (ruotando completamente il polso in senso antiorario), con pollice che guarda verso l'alto e il dorso della mano verso il pavimento.

12. Gitis

È una delle prese più conosciute nel freestyle avanzato. Con mano destra: ruotare il tronco in senso antiorario, scendere con il braccio destro ed alzare la gamba sinistra incrociandola esternamente a livello del ginocchio. La finestra di presa può variare da sotto la coscia fino a sotto il polpaccio sinistro.

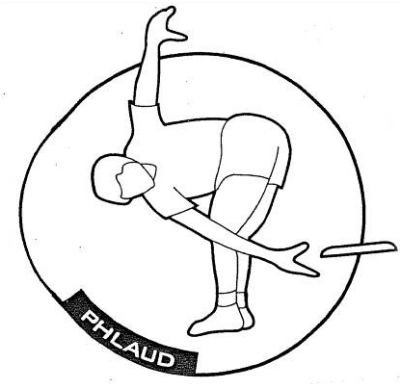


13. Bad attitude

La gamba viene piegata all'indietro. La stessa mano della gamba che viene alzata, va a posizionarsi dietro alla caviglia, abbracciandola. Una torsione laterale del bacino/tronco aiuta ad assumere una posizione laterale più favorevole alla presa. La mano può essere a presa alta o bassa. Attenzione, quando si effettua la torsione del bacino ricordarsi di girare il piede d'appoggio in modo da non danneggiare il ginocchio.

14. Phlaud

E' una presa bassa ad un'altezza tra caviglia e ginocchio. Con mano destra: ruotare il corpo di 120-180° dando praticamente la schiena al disco. Tenendo sempre le gambe in estensione scendere frontalmente con il busto e raggiungere il disco con la mano destra oltre alla caviglia opposta sinistra.

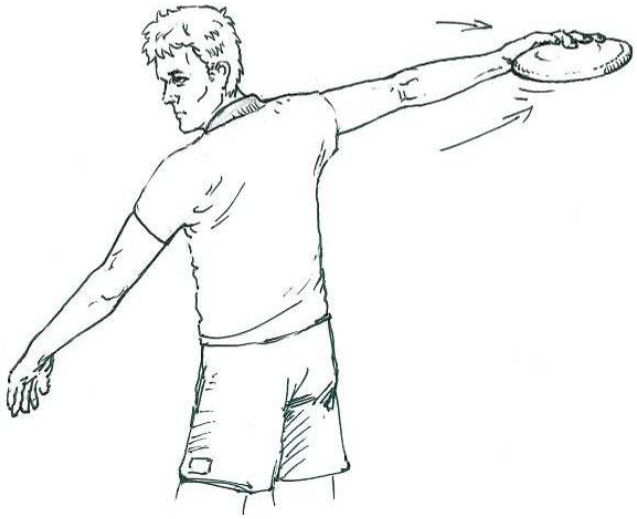


15. Triple fake

È una presa cieca all'altezza del fianco. Con mano destra: é simile alla Phlaud in quanto si va a ruotare il corpo in modo che il braccio destro incroci sul corpo giungendo la presa del disco sul fianco sinistro.

16. Spaventapasseri (Scarecrow)

Presa cieca alta. Il disco verrà preso dietro la schiena, ma la posizione della presa sarà sopra il livello delle spalle/testa. Guardate il disco frontalmente mentre arriva. Alzate il braccio con cui effettuerete la presa all'indietro (verso il gomito). Il braccio resterà esteso e piegando il polso portate la mano in una posizione in cui il pollice che guardi verso il basso e le altre dita verso l'alto. Il disco passerà sopra la spalla opposta o sopra la testa.



17. Oliver ed Olivia

Con mano destra: ruotate il corpo dando il fianco destro al disco. Alzate la gamba destra verso il disco e piegatela su se stessa. Il braccio passerà tra la coscia e il polpaccio destri, dall'esterno all'interno. La posizione della mano sarà inverted (ruotate il polso destro completamente in senso antiorario), con pollice che guarda verso l'alto e dorso della mano verso il pavimento.

18. Ginocchia (Knee trap)

Il disco scende in volo, il ginocchio destro tocca la parte inferiore del disco dando un a leggera deflezione, quasi contemporaneamente il ginocchio sinistro chiude la presa in contrasto agendo sulla parte superiore del disco. La presa è completata, ora bisogna mantenerla quando termina il salto tenendo ben serrato il disco tra le ginocchia anche quando i piedi toccano il terreno. Una variante è l'analoga presa con le caviglie.

Inoltre è da segnalare che esistono due forme avanzate per determinate prese.

Forma barrell

La forma barrel è uno spin di corpo (rotazione completa del corpo di 360°). La preparazione alla presa è tutto. Se effettuiamo una barrel flamingo con mano destra lo spin del corpo sarà orario. Partendo con gamba destra avanti, partire con la gamba sinistra imprimendo la rotazione. La gamba sinistra sarà quella che imprimerà anche la spinta nel salto nella parte finale della rotazione e sarà l'ultima a staccarsi da terra. Nel salto si possono scegliere prese diverse come flamingo, gitis...

Forma osis

La forma osis è un'altra rotazione di corpo che aggiunge notevole difficoltà. Per una presa flamingosis con mano destra: la rotazione del corpo sarà antiorario, alla fine della rotazione alzate la gamba sinistra e scendete con il tronco. Il braccio destro scende dietro alla caviglia prendendo il disco che passa sotto la gamba sinistra.

2.3 Didattica di insegnamento

Step 1: apprendimento dell'impugnatura e del controllo della presa (solo)

- da solo, impugnare il disco e con un movimento di polso lanciarlo sul posto
- prendere il disco con la mano opposta
- ripetere l'esercizio con la mano opposta

Attenzione a controllare i mini-lanci, in modo da ricevere il disco con rotazione.
Questo importante esercizio allena l'impugnatura nel momento della presa.

Step 2: apprendimento del controllo nella presa

- ricezione del disco lanciato dall'istruttore, alternando sinistra, destra e al di sopra/sotto il livello della spalla
- concentrare la propria attenzione sul bordo del disco, non su tutta la sua sagoma
- lanciare all'istruttore e ripetere l'esercizio

Step 3: apprendimento del controllo della presa in movimento

- posizionarsi a distanza media di tiro dall'istruttore (8-15 metri)
- alla partenza dell'istruttore, iniziare lentamente a girare disegnando un'ampia circonferenza in senso orario, o antiorario
- lanciare e prendere il disco con l'istruttore, accelerando o decelerando l'andatura a seconda del comando dell'istruttore
- al segnale dell'istruttore, cambiare il senso di corsa

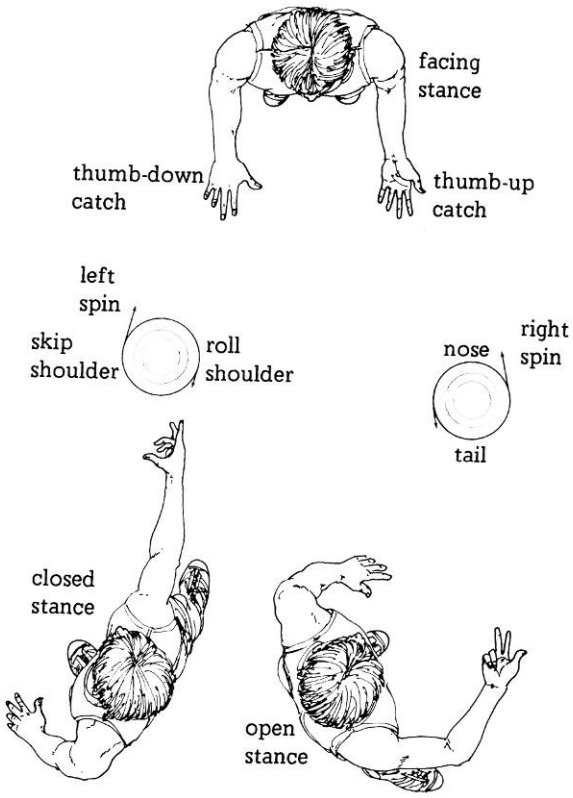
Nei lanci, concentrarsi nell'anticipare la sagoma dell'istruttore nello spazio.
Nelle prese, concentrarsi sul bordo del disco e ad eventuali scatti/cambiamenti di andatura.

Step 4: lancio e presa (flow)

- posizionarsi a distanza media di tiro dall'istruttore (8-15 metri)
- ricezione del disco lanciato dall'istruttore, alternando sinistra, destra e a lanci alti/bassi
- durante il viaggio del disco, scegliere la presa migliore a seconda della 'finestra di presa', alta/bassa, destra/sinistra

Alternare le prese al vostro fianco sinistro e destro e dunque anche le mani. Ammortizzare sempre la corsa del disco, senza irrigidire i muscoli. Concentrarsi sempre sul bordo del disco che si andrà a prendere e non sul suo intero corpo.

L' insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive.



2.4 Un esempio pratico: la “progressione flamingo”

Un ottimo esempio pratico di progressione per portare gradualmente i ragazzi ad apprendere e ad ottenere soddisfazioni dai propri sforzi è la “progressione flamingo”.

Si tratta semplicemente di una sequenza logica (e pratica) di prese man mano sempre più difficili che si dipanano però come ognuna l’evoluzione delle precedenti. In questo modo i ragazzi per piccoli “aggiustamenti” successivi riescono a comprendere meglio le posizioni, i movimenti ed i tempi delle varie figure e raggiungono con facilità un obiettivo a loro completamente nuovo, seguendo (e scoprendo) anche un filo conduttore dietro alle “stranezze” del Frisbee Freestyle. La presa flamingo può essere infatti considerata come la prima presa (in scala di difficoltà) che prevede anche una netta componente stilistica, caratteristica peculiare proprio del Frisbee Freestyle. Sarà importante indirizzare i ragazzi verso questo obiettivo anche nella seconda metà di una prima lezione (nell’ambito già delle “trick catches”): si tratta di un obiettivo raggiungibile, ma che allo stesso tempo riesce ad imprimere ai ragazzi fiducia nei loro mezzi e li pone di fronte ad un risultato evidente e a cui non avevano mai pensato (a differenza delle più “comuni” sotto gamba e dietro schiena che i ragazzi più svegli possono intuire e provare più istintivamente).
Se il Tecnico si troverà da solo, sarà comunque opportuno disporre i ragazzi su due file; sarà poi lo stesso Tecnico nella prima esecuzione di questa progressione ad effettuare i lanci. Si cambierà presa dopo un certo numero di giri (ad esempio 4/5), regolandosi però sempre con i risultati dei ragazzi.

Il primo obiettivo da conseguire sarà una presa sotto la gamba opposta (under the leg cross body): illustrazione della figura da parte del Tecnico, consigli per il movimento (in primis porre il giusto fianco al lanciatore), un po’ di motivazione e poi via con un lancio (e presa) a testa. Si consiglia di partire prima dalla utl cross body poiché la finestra per la presa è più ampia.

All’inizio saranno più le cadute del disco che le prese realizzate, ma già al terzo giro i successi saranno maggiori. Di grande aiuto sarà il lancio del Tecnico stesso: abbastanza ravvicinato, non troppo forte, il più possibile preciso per effettuare quella determinata presa, quasi un appoggio. Il secondo obiettivo sarà poi una presa sotto la stessa gamba (utl).

Da qui si passerà poi al terzo obiettivo, anello di congiunzione tra le prese sotto al gamba e la tanto agoniata flamingo: la presa in mezzo alle gambe (between the legs). Basterà illustrare la posizione e spiegare che rispetto a prima bisogna solo lasciare entrambi i piedi a terra e abbassare l’altezza della presa, piegando un po’ la schiena in avanti. Sarà sorprendente vedere come i ragazzi (se si è finora eseguito un buon lavoro) riusciranno senza difficoltà a portare a termine l’esercizio.

Ed eccoci al quarto e ultimo obiettivo. Ora entrerà in gioco un piccolo discorso sulle “figure” del Freestyle, si spiegherà che ciò che gli si sta proponendo è una delle prime “prese evolute”, che se ci riusciranno (e lo faranno) avranno raggiunto un grande risultato. La spiegazione tecnica sarà semplice: la presa è esattamente identica alla precedente (btl), basta alzare il braccio che non usiamo per prendere il disco e alzare anche la stessa gamba.

Condotti a questo punto i ragazzi non avranno difficoltà ad eseguire questi due aggiustamenti e dopo alcune piccole probabili indecisioni di equilibrio, riusciranno quasi tutti nell’impresa, tra gli applausi scroscianti dei compagni (e del Tecnico) ad ogni successo...

Capitolo 3

SEZIONE 2 | IL NEW FREESTYLE, IL DELAY

Obbiettivo di questa sezione
Riuscire praticamente a imprimere giro al disco (o farlo imprimere all'istruttore) eseguire un tip, realizzare per qualche istante un controllo del disco in modalità delay (controllo con punta dell'unghia), rilanciare il disco in aria (set delay) per realizzare la presa che suggella la conclusione a buon fine dell'esercizio. Tale sequenza di gioco esercizio sarà da noi denominato "esercizio di base completo".

3.1 Delay

È l'evoluzione, è il meccanismo che ha rivoluzionato il Frisbee Freestyle. Prima c'erano solo lanci e prese poi è arrivato il "delay" che ha cambiato il modo di vivere il Freestyle portando i limiti ad uno stato superiore di conoscenza e di tecnica. Il delay è *l'invenzione rivoluzionaria che ha cambiato il modo di concepire questa disciplina*.

Il concetto è semplice: la ricezione del disco è realizzata in maniera dinamica, mantenendo la rotazione impressa dal lanciatore; il disco, in arrivo, viene controllato utilizzando la punta dell'unghia, che cerca dinamicamente sempre il centro del disco (il punto di massimo equilibrio dinamico). Il disco continua a ruotare con fulcro, con punto di contatto, l'unghia del ricevitore; meno attrito si crea e più è duratura questa dinamica di gioco.

Varianti del delay

Delay classico (alto/basso) Il delay classico si può eseguire in due forme classiche:

- **Alto** con il dorso della mano verso il cielo; lo si usa soprattutto quando il disco è sopra il livello della spalla
- **Basso** con il dorso della mano che guarda a terra; lo si usa soprattutto quando il disco è sotto il livello della spalla

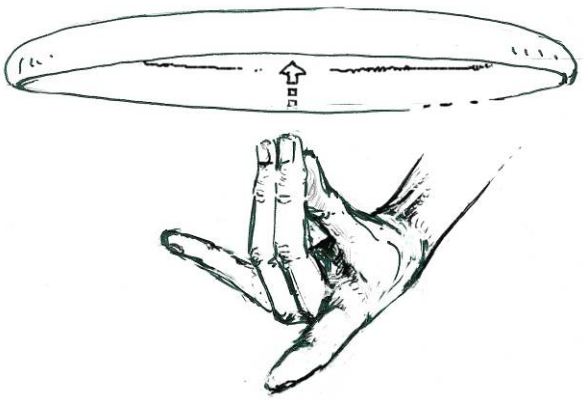
Nel controllo delay l'unghia deve tentare di rimanere più vicina al centro possibile. L'unghia andrà a fare dei movimenti circolari e concentrici (il disco tenderà a scappare verso la periferia) nel senso della rotazione del disco, anche se più lentamente rispetto ad esso. Il movimento circolare verrà azionato da spalla, braccio, polso, dito e la circonferenza che andrà a disegnare nell'aria dovrà essere parallela al suolo se vogliamo mantenere il disco su un piano orizzontale.

Inverted Delay L'inverted delay si basa sulla stessa teoria fisica del controllo del disco, ma la posizione della mano/braccio cambia. Con mano destra: il polso e la spalla gireranno antiorario fino a completa rotazione. Il dorso della mano dovrebbe guardare a terra e dovreste riuscire a vedervi il gomito. In questa posizione si può controllare il disco in delay. Per facilitare l'operazione piegate le ginocchia in modo da essere mobili e piegate leggermente il gomito per avere più 'portata di azione'.

Toe Delay Applicando un'unghia finta alla punta della scarpa si può eseguire un delay di piede, rimanendo in equilibrio sull'altra gamba. Il piede sarà a martello e le ginocchia leggermente piegate per favorire la mobilità. Anche qui la legge fisica del delay è la stessa.

3.2 Tip

Il **tip** (o **tipping**) è una forma di controllo del disco. Probabilmente una delle prime interazioni sul disco dopo il lancio e la presa e inventato comunque prima del delay. Il controllo sul disco non è continuo, come il delay, ma discontinuo. Dedicare del tempo nello studio della respirazione e del ritmo corporeo (corda) può facilitare l'approccio a questo strumento. Il tip può venir utilizzato in varie situazioni e si può effettuare con varie parti del corpo e perciò in varie zone nello spazio attorno all'atleta.



Varianti del tip

Tip classico Il tip comune si esegue con la punta dei polpastrelli delle dita di una mano. La posizione classica prevede l'uso del medio (essendo il più lungo), schiacciato sul pollice (che in realtà non tocca il disco, ma fa da sostegno al medio), mentre indice e anulare sorreggono il medio lateralmente o ancor meglio se leggermente piegati spingendo il medio da dietro. La parte che colpisce il centro può essere la punta del medio soltanto oppure dell'indice, medio e anulare. Se colpite il disco sopra la vostra testa la mano deve avere il dorso verso il vostro viso, se è al di sotto, deve avere il dorso verso il pavimento.

Tip sotto la gamba Il tip comune viene eseguito alzando la gamba, stessa od opposta, e facendoci passare sotto il braccio che effettuerà il tip.

Tip di piede Il centro del disco viene questa volta colpito dal piede. Mentre il disco scende verticalmente e con angolo parallelo al suolo, calciare il centro del disco con un colpo secco. La posizione del piede è a martello e il moto della gamba che va a colpire è verso l'alto (piegate il ginocchio).

Tip di ginocchio/gomito/testa Si può fare il tipping con molte parti del corpo. Se fatto con il ginocchio (vicino al bacino, altezza tra spalla e fianchi), piegate la gamba raccogliendola spingendo con l'anca verso l'alto, colpite con la punta più alta del ginocchio. Per il tip di testa basta che vi raccogliate leggermente verso il basso e nel momento in cui il centro è sopra di voi abbassare il viso con occhi a livello dell'orizzonte e slanciate busto e collo verso l'alto. Il contatto con il centro è il punto più alto del cranio. Per il gomito (disco sopra la testa / leggermente frontale / decentrato), raccogliete il braccio su se stesso puntando il gomito verso l'alto portando la mano sulla spalla, colpite il centro con un movimento veloce verso l'alto.

3.3 Set delay

Il **set o set delay** è uno strumento fondamentale nell'approccio al controllo del disco tramite l'unghia. Esso infatti permette all'atleta di posizionare il disco in aria in modo controllato per poi eseguire una presa o un brush. Ricordiamo che il set può esser fatto anche per un altro giocatore. La ricerca del giusto angolo (soprattutto se in presenza di vento) è l'importanza maggiore di questa tecnica.

Varianti del set delay

Set piatto Prima ci si deve concentrare nel trovare il punto più vicino al centro, dunque bisogna aver già appreso le basi del delay. Controllate il disco al centro e spingetelo in aria con un moto verticale. In un'esecuzione perfetta l'angolo del disco sarà parallelo al pavimento tutto il tempo.

Set zip frontale Passare inizialmente da un delay centrale a un delay di bordo. Trovate il momento giusto per spingere il disco facendo uso dell'unghia nel bordo interno. Se spinto in maniera corretta (frontale rispetto a voi e al vento), il disco dovrebbe tornare nella sua posizione iniziale, consentendovi di eseguire un altro esercizio (presa, brush...).

Set pull (laterale o posteriore) Passate da un delay centrale ad un delay di bordo, accompagnate il disco nel suo movimento naturale giroscopico. Fate fare al disco un movimento ad arco continuo, prima verso il basso e poi alzandolo verso la zona in cui vorrete 'settare' il disco (probabilmente in una posizione laterale o posteriore rispetto al vento). Il disco in questo caso può esser intercettato da voi o da un vostro compagno di gioco.

Set Tip Si può 'settare' il disco in aria utilizzando la tecnica del tipping. Colpendo con un colpo secco il centro del disco (con punta delle dita, piedi, ginocchia, gomiti...) si può 'alzare' il disco per poi intercettarlo

con un altro esercizio (presa, brush...). Il disco su cui si effettuerà il tipping si sposterà in base all'angolo che avrà. Con angolo orizzontale (parallelo al suolo) il disco si alzerà e tornerà con un moto verticale. Con un angolo acuto-ottuso il disco si sposterà lateralmente, questo utilizzato soprattutto per il set al proprio compagno di gioco.

3.4 Didattica di insegnamento

La progressione di apprendimento che va **dal lancio al delay** può passare attraverso tre didattiche essenziali; queste si possono riassumere come di seguito.

A) Auto lancio (self set) dell'istruttore a sé stesso
Controllo in equilibrio guidato da istruttore:
- equilibrio sull'unghia dell'istruttore
- l'allievo con la sua unghia subentra all'istruttore
- il dito della mano dell'allievo è tenuta e guidata dalla mano dell'istruttore

Controllo libero in equilibrio alto (disco sopra la testa):
- equilibrio sull'unghia dell'istruttore
- l'allievo con la sua unghia subentra all'istruttore

Controllo libero in equilibrio medio (disco all'altezza dell'addome):
- equilibrio sull'unghia dell' istruttore
- l'allievo con la sua unghia subentra all'istruttore

B) Lancio diretto dell'istruttore all'allievo
Controllo libero in equilibrio alto (disco sopra la testa)
Controllo libero in equilibrio medio (disco all'altezza dell'addome)

C) Auto lancio (self set) dell'allievo a se stesso
Controllo libero in equilibrio alto (disco sopra la testa)
Controllo libero in equilibrio medio (disco all'altezza dell'addome)

Non è che necessariamente si deve passare prima dalla didattica A, poi la B ed infine la C; infatti succede spesso di non avere a supporto un istruttore federale di frisbee freestyle; quindi in questa situazione le didattiche A e B risultano difficilmente percorribili; in questo caso si opterà immediatamente per la didattica C.
Quando possibile è consigliabile applicare in simultanea le tre didattiche, infatti, in questo modo, si stimola l'allievo ad acquisire conoscenza e a vedere l'obbiettivo da raggiungere, da diversi punti di vista, secondo approcci diversi, ma con un'unica finalità: avviare correttamente l'atleta al controllo in equilibrio del disco sulla punta dell'unghia.

Da istruttore ed istruttore si enfatizzerà una didattica piuttosto che un'altra; è utile valutare con attenzione le attitudini dell'allievo e orientare di conseguenza il percorso didattico più opportuno.

Ora analizziamo nel dettaglio le tre didattiche

Didattica A | Auto lancio (self set) dell'istruttore a sé stesso

Comando guidato:

- lancio del disco in rotazione da parte dell'istruttore
- ricezione in equilibrio sull'unghia da parte dell'istruttore
- l'istruttore prende il dito dell'allievo e lo guida al 100% nel mantenere il disco
- lo scopo è quello di far capire quale sarà il punto di arrivo di questa sezione

Comando libero su disco in movimento non lanciato ma accostato perfettamente piatto - disco sopra la testa (in modo che l'allievo possa seguire anche visivamente dito e unghia nel centro del disco):

- lancio del disco in rotazione da parte dell'istruttore
- ricezione in equilibrio sull'unghia da parte dell'istruttore
- l'istruttore comanda all'allievo di arrivare e "portare via il disco in equilibrio" utilizzando la propria unghia in completa autonomia
- lo scopo è quello di far capire il concetto di stato di equilibrio con controllo totale del disco in rotazione. L' insegnante vedrà gli errori sistematici più comuni che l' allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive

Comando libero su disco in movimento non lanciato ma accostato perfettamente piatto - disco a livello addome (l'allievo non può seguire visivamente il dito e unghia in equilibrio nel centro del disco):

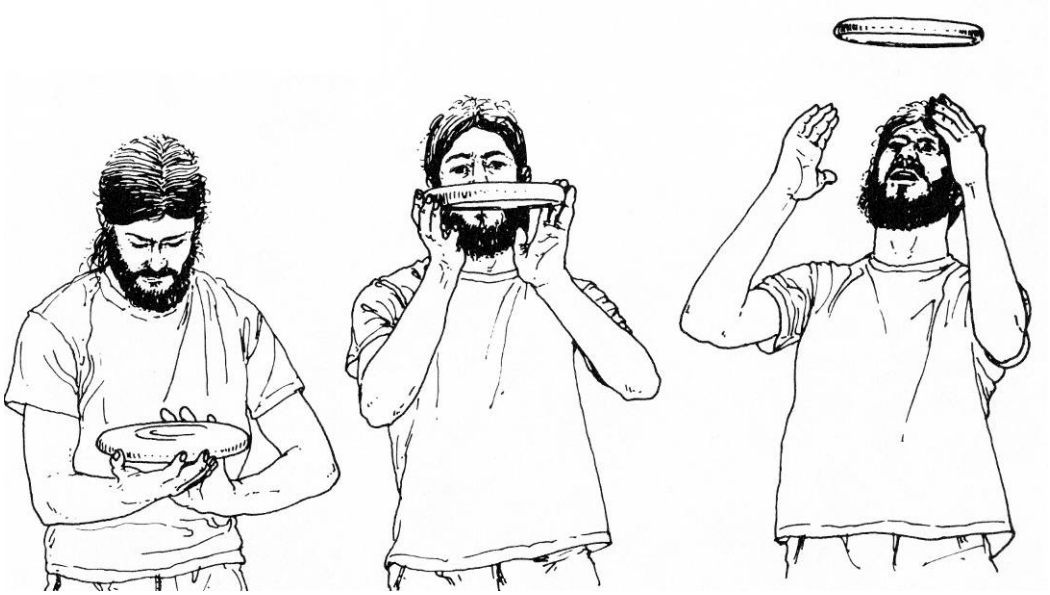
- lancio del disco in rotazione da parte dell'istruttore
- ricezione in equilibrio sull'unghia da parte dell'istruttore
- l'istruttore comanda all'allievo di arrivare e "portare via il disco in equilibrio" utilizzando la propria unghia in completa autonomia
- lo scopo è quello di far capire il concetto di stato di equilibrio con controllo totale del disco in rotazione; l'insegnante vedrà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive

Didattica B | Lancio diretto dell'istruttore all'allievo

Comando libero su disco in movimento lanciato:

- lancio del disco in rotazione da parte dell'istruttore
- ricezione in equilibrio sull'unghia dell'allievo
- l'allievo deve combattere in questo step avanzato anche con l'inclinazione del disco e la sua velocità di arrivo. lo scopo è quello di far capire il concetto di stato di equilibrio con controllo totale del disco in rotazione in condizioni di gioco complete (come se il disco arrivasse da un il lancio del compagno in gara). L' insegnante vedrà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive

Didattica C | Self set (auto lancio) dell'allievo a sè stesso - metodo a due mani



Self set dell'allievo:

- impugna il disco, mani aperte, palmo mano destra e palmo mano sinistra sul bordo esterno con il contatto a livello delle falangi (abbraccia il disco con le mani aperte poco sopra la testa)
- imprime rotazione: tramite l'azione congiunta e simultanea bilanciata circolare delle mani, si imprime al disco una rotazione con un movimento cinetico netto; se il movimento delle mani e del corpo sono corrette, il disco in rotazione rimane piatto per un momento in aria sopra la testa, senza che devii, stazionante e ricadente sul posto
- se il verso di rotazione è impresso secondo il movimento delle lancette dell'orologio abbiamo sviluppato una rotazione oraria (clock)
- se viceversa la rotazione è inversa al movimento delle lancette dell'orologio abbiamo sviluppato una rotazione antioraria (counter)

L'insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive.

Approfondimento su: il Tip

Valido per tutte e tre le didattiche.

- ✓ Il disco ricade in rotazione, nell'istante di ricaduta colpire il disco con un tocco, colpo secco preciso del polpastrello della mano, generalmente dito medio o indice.
- ✓ Il tocco deve essere realizzato **colpendo esattamente il centro del disco.**
- ✓ Il disco colpito in maniera corretta ha un rimbalzo senza particolari vibrazioni.
- ✓ Il colpo corretto influisce pochissimo sulla perdita di rotazione del disco.
- ✓ Se il colpo è corretto il disco in rotazione rimane piatto per un momento in aria, senza che devii, stazionante e ricadente sul posto.
- ✓ Il tocco può essere replicato subito successivamente.

Per i vari tipi di tip possibili si rimanda alla precedente trattazione di pag. 44...

Approfondimento su: il Delay

Valido per tutte e tre le didattiche.

- ✓ Il disco ricade in rotazione, nell'istante di ricaduta l'allievo riceve il disco cercando il contatto della punta dell'unghia dell'indice con il centro esatto del disco.
- ✓ **Il contatto è innescato**: ora utilizzando sempre la punta dell'unghia, in sequenze successive e con repentini aggiustamenti, l'allievo si deve sforzare di mantenere questo contatto dinamico e con esso il controllo del disco in rotazione.
- ✓ Il disco continua a ruotare con il fulcro il punto di contatto punta dell'unghia.
- ✓ La magia si è compiuta. Questo è un momento molto importante. Il delay costituisce il salto di qualità tra il freestyle tradizionale fatto di lanci e prese e la nuova frontiera. Abbattere questo ostacolo, esplorare oltre questa frontiera, porta l'allievo ad un livello superiore di conoscenza. Acquisire questa specifica abilità significa ampliare la base cognitiva per lo sviluppo successivo di una serie inimmaginabile di nuove evoluzioni e combinazioni.
- ✓ Su questo punto si dovrà insistere per ottenere risultati significativi. Il tempo da dedicare è variabile, di solito alcune settimane.
- ✓ È importante correggere gli errori e modificare le impostazioni non corrette. Non bisogna avere fretta; il disco all'inizio scapperà da tutte le parti, l'allievo sarà guidato dal disco e non viceversa. Il disco farà di tutto per non essere domato e controllato, sembrerà un cavallo selvaggio che vuole la libertà.
- ✓ Questo punto è delicato e può far desistere l'allievo, gli scoraggiamenti sono all' ordine del giorno, non devono sorprendere; la percentuale più alta di abbandoni avviene in questo preciso punto. L'istruttore deve prestare attenzione a convogliare a giusta causa questo momento; raccomando di gestire le piccole sconfitte ed enfatizzare le difficili conquiste. Soprattutto all'inizio di questa fase l'allievo manterrà per pochi secondi il disco in equilibrio ed immediatamente dopo esso andrà per i fatti suoi; l'unghia dell'allievo toccherà il bordo, il disco perderà la rotazione e subito dopo cadrà a terra. Quei pochi istanti di equilibrio saranno il dono più grande e dovranno essere sottolineati con un bel "bravo... continua così!".
- ✓ In questa fase l'assistenza è fondamentale: pensate ad un neonato che deve essere assistito ora per ora, lui ha bisogno, voi ci dovete essere! Il fuoco del sapere va alimentato ed è questo il momento determinante.
- ✓ Ora il giocatore è impegnato a cercare il punto di equilibrio che permetta il controllo dinamico del disco. Si deve pretendere massima concentrazione, determinazione e soprattutto perseveranza .La grande prova è lanciata. L'allievo deve tener testa al disco che scappa dal suo controllo, lo deve fare "ragionare", portandolo in uno stato di equilibrio permanente agendo su meccanismi di controllo, equilibrio e sensibilità.
- ✓ Il contatto all'inizio tra unghia e centro del disco sarà instabile, di conseguenza anche il corpo dell'allievo sarà poco equilibrato, tutto teso ad inseguire "la chimera del disco rotante che scappa".
- ✓ L'allievo pone la punta dell'unghia al centro del disco, il momento del contatto è innescato; il disco dopo qualche istante di equilibrio però comincia a sterzare: o a destra, o a sinistra, o in avanti, o indietro. Il controllo non è più completo e dopo poco ci si ritrova con l'unghia che dal centro del disco va verso la periferia esterna fino a lambire ed infine toccare il bordo. Il disco, dopo qualche istante, perde rotazione e si ferma.

- ✓ **Accorgimenti**: tutto il corpo deve essere vigile e attento, pronto a favorire il movimento di aggiustaggio dell'unghia; se il disco, dopo un primo istante di equilibrio, comincia a sbilanciarsi ad esempio in avanti, la mano, il braccio ed il corpo dell'allievo dovranno innescare simultaneamente un'azione correttiva (non brusca, equilibrata, bilanciata, fluida) di traslazione avanti, **anticipando** il disco che tende a scappare.
- ✓ L'azione dell'allievo non deve essere ne brusca ne esagerata ne forzata, altrimenti il disco comincerà a scappare per un'altra direzione, senza trovare il tanto agognato punto stabile di equilibrio.
- ✓ Le armi migliori sono precisione, abilità motoria, fluidità ed equilibrio; la forza ed i movimenti sbilanciati e bruschi sono, in questa fase, da evitare.

- ✓ Bisogna bandire la fretta, la voglia di arrivare subito, l'ossessione del risultato immediato a tutti i costi, l'impazienza... far leva invece come detto sulla perseveranza, sul concetto che questa esperienza si matura correttamente facendo tesoro dagli errori commessi e delle azioni correttive implementate.
- ✓ Allenare l'equilibrio fisico e psicologico, la lucidità, la flessibilità. L'insegnante si deve sforzare di creare le condizioni di serenità e fiducia; il feeling tra istruttore ed allievo deve avere una valenza significativa; preparazione fisica e carica psicologica positiva sono gli ingredienti migliori.
- ✓ Come già segnalato possiamo approcciare all'equilibrio secondo due linee guida da alternare e compendiare tra loro.
  - **Equilibrio delay tenendo il disco poco sopra la testa** e guardando l'unghia ed il centro del disco: in questo caso si ha il vantaggio di vedere e correggere visivamente ogni piccolo scostamento, sbilanciamento dell'unghia rispetto al centro di rotazione ideale del disco: per contro, la posizione di controllo non è agevole ed usuale.
  - **Equilibrio delay tenendo il disco ad altezza naturale (all'altezza dell' addome):** l'equilibrio è ergonomico, più comodo; per contro gli aggiustaggi e le regolazioni sono fatte senza vedere l'unghia ed il centro del disco; i movimenti comunque risultano dopo poco più naturali e simili alle situazioni di gioco standard.
- ✓ Dopo qualche tempo, variabile da allievo a allievo, ed in funzione anche del feeling instaurato con l'istruttore, sarà quasi naturale lo sviluppo del **meccanismo di autoregolazione del delay;** l'allievo, maturando una corretta esperienza infatti, svilupperà la dote che permette alla punta dell'unghia di realizzare quasi inconsciamente dei micromovimenti impercettibili di aggiustaggio, intorno al centro ideale del disco in rotazione; anche il corpo si rilasserà e fornirà il giusto supporto per un controllo stabile del disco. Avremo così assieme raggiunto la condizione in cui non sarà più il disco a "portare a spasso" il giocatore, ma viceversa sarà il giocatore con naturalezza e disinvoltura a controllare e a decidere come e dove spostarsi, con il disco in rotazione sull'unghia s'intende!
- ✓ Questa conquista è determinante per il proseguo ed il completo sviluppo dell'allievo. Enfatizzando il concetto, si può affermare che è una sorta di passaggio epocale: l'esperienza che il primo freestyler, da pioniere, ha realizzato tanti anni fa, si riproporrà intatta ad un alto allievo e l'evoluzione conoscitiva, con fatica e perseveranza, potrà contare di una unità in più.

L'insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive. Per i vari dettagli tecnici e consigli utili sul Delay si rimanda alla precedente trattazione di pag. 43...

Approfondimento su: il Set delay

- ✓ L'allievo ha il controllo sulla punta dell'unghia del disco in rotazione (delay).
- ✓ Con massima concentrazione ed equilibrio **cerca il centro del disco.**
- ✓ Con un movimento bilanciato del segmento braccio-spalla realizza il rilancio del disco in aria.
- ✓ Se il disco è stato rilanciato correttamente, rimane piatto, sale per un momento in aria, senza che devii, stazionante e ricadente sul posto.
- ✓ Il movimento corretto si ottiene tenendo conto che nel momento del rilancio il punto forza è il **perfetto allineamento unghia e centro esatto del disco.**
- ✓ Più la punta dell'unghia è al centro ed il movimento braccio-spalla è bilanciato e fluido, tanto più il disco dopo una breve alzata in volo tornerà piatto docile di ritorno, con quasi tutta la rotazione ancora disponibile per successivi passaggi.
- ✓ Tanto ci allontaneremo da queste due condizioni tanto avremo dischi che si alzeranno in volo sbilanciati a destra o sinistra, in avanti o dietro, con asse rotazione in rientro non perfettamente verticale, quindi con condizioni più difficili per i successivi passaggi (presa, ricezione in equilibrio, tip, ecc...)
- ✓ **Come importante precisazione, una distinzione va fatta: un "minimo di angolo"** di inclinazione, in alcuni casi, può favorire la fase successiva; quindi non sempre avere un disco che rientra dal suo volo perfettamente piatto costituisce la soluzione ideale. Ad esempio per realizzare al meglio la presa finale dopo il set delay è consigliabile rilanciare il disco in aria con una leggera inclinazione che permetta un suo ritorno verso il giocatore. In questo caso il disco viene rilanciato in aria, inclinato, con la parte più lontana dal giocatore più alta rispetto alla parte più vicina. Il rilancio è inclinato di pochi gradi, 10/15 circa, da sperimentare e personalizzare in funzione del praticante.

L'insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive. Per la precedente trattazione sul Set delay si rimanda a pag 45...

3.5 Esercizio completo

Il disco ricade in rotazione, nell'istante di ricaduta l'allievo va a ricevere il disco con una presa ed un possesso del disco che diviene stabile e definitivo. L'esercizio completo si è concluso; dopo qualche istante l'azione può ripartire, con un nuovo lancio o self set che riavvia l'esercizio successivo.
Analizzando questa ultima fase, la presa, si sottolinea come sia importantissimo **non allentare in alcun modo il controllo e l'attenzione dell'allievo sul disco**. **La flessibilità e la forma** sono, in questa fase finale

dell'esercizio, fattori ancor più determinanti: il movimento che porta alla presa deve essere armonico. **Il tempismo è determinante**: la chiusura della mano non deve essere anticipata o posticipata, bisogna mantenere la mente vigile fino all'ultimo istante.

La presa finale va prima progettata, vista idealmente nella mente e, immediatamente, realizzata, senza forzature, anticipi o ritardi. In altre parole, l' appuntamento definitivo del disco con la mano dell'atleta va idealizzato e quasi contemporaneamente sviluppato nella pratica:

- quello è il punto in cui devo chiudere il disco
- quello è l'istante in cui il disco si trova in quel punto
- il mio corpo si muove per essere in quel punto, in quel momento, quando il disco arriva.

Armonia, stile, forza, equilibrio, agilità, coordinazione motoria e tempismo sono le armi da mettere in campo ed affinare man mano che l'addestramento procede..

Al termine della presa infine c'è il tempo per rivedere gli istanti importanti dell'esercizio, le dinamiche, gli errori, le imperfezioni; ma anche i punti di forza che danno tanto morale e motivazione per proseguire.

La parte emotiva è una leva fondamentale che un istruttore deve saper stimolare e sviluppare; far leva su entusiasmo, determinazione e volontà dell'atleta per raggiungere gli obbiettivi. Stimolare a trovare sempre nuove motivazioni per portare i limiti sempre un passo avanti allo stato attuale. Sforzarsi ad abbinare tecnica e conoscenza con motivazione ed entusiasmo; questi ingredienti, alimentati e promossi in maniera equilibrata possono certamente fare di un praticante un vero campione e in generale un atleta completo.

L'insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni che l'allievo manifesterà e in base a ciò proporrà azioni correttive. Riguardo alle possibili diverse prese finali, si rimanda a pag. 34...

Esercitazione di base – Obiettivi da raggiungere

Come esercitazione di base si propongono di seguito 4 varianti che introducono e combinano diversi set (set piatto o set delay - set zip - set tip - set pull) con alcune prese adatte al set realizzato.

Esercizio completo di base:
Delay + Set zip + Presa sotto la gamba
Delay + Set tip + Presa dietro la testa
Delay + Set pull + Presa a scelta del compagno
Delay + Set piatto + Presa dietro la schiena

3.6 Strumenti

Nella disciplina del Freestyle gli atleti si avvalgono di un lubrificante per agevolare il controllo del disco in equilibrio sull'unghia. Il più comune ed efficace finora utilizzato è il **silicone spray** (venduto in negozi di edilizia, ferramenta, colorifici, prodotti per la casa), appositamente studiato per la lubrificazione della plastica. Il silicone tende infatti ad essere più secco rispetto ad altri lubrificanti che restano più grassi, trattenendo minori quantità di polvere, sabbia o detriti che, rimanendo attaccati alla superficie, potrebbero compromettere le prestazioni del disco.

Se giocate al mare il disco può venir lubrificato precedentemente con il silicone spray (essendo idrorepellente). Anche l'acqua è un ottimo lubrificante se non si ha il silicone (finché il disco non si asciuga).

La zona da lubrificare è la superficie interna, bordo compreso; sulla superficie esterna va lubrificato solo il cerchio centrale (dove si trova la stampa del disco), lasciando stare la superficie del bordo esterno, in modo da mantenere il grip per le prese. È molto importante strofinare il silicone spray, spalmandolo su tutta la superficie con uno straccio o un tovagliolo di carta.

Oltre alla lubrificazione, la **pulizia** del disco è molto importante. Se si sta giocando all'aperto su un terreno naturale (erba, terra, sabbia), il disco si sporca facilmente. È bene tenere a mente di ripulire i bordi con il pollice, o sbattere il disco con il bordo interno rivolto verso il basso, permettendo l'uscita dei detriti. La perfetta pulizia del disco con cui si gioca è importante perché ogni impurità in eccesso costituisce un attrito per l'unghia e riduce la velocità di rotazione e dunque il numero di mosse possibili nello stesso esercizio.

Moltissimi giocatori, soprattutto in gara, utilizzano poi **unghie finte**. Questa idea, forse per alcuni un po' bizzarra, ha effettivamente rivoluzionato per sempre lo sport del Frisbee. L'unghia finta permette ai giocatori di avere una superficie più solida rispetto all'unghia naturale, che spesso finisce con lo spezzarsi o consumarsi nei periodi di allenamento intenso. L'unghia finta va incollata di solito sull'indice o il medio di entrambe le mani e va applicata precisamente sopra l'unghia vera, sporgendo solo di pochi millimetri. Le unghie professionali di frisbee sono spesso realizzate con materiale acrilico bicomponente, ma anche in plastica. Il tappo del burrocacao se tagliato e sagomato secondo le dimensioni delle unghie può essere tranquillamente utilizzato per iniziare.

Capitolo 4

SEZIONE 3 | IL FREESTYLE ATTIVO

Obbiettivo di questa sezione
Riuscire praticamente a far apprendere i rudimenti del brush e del roll.

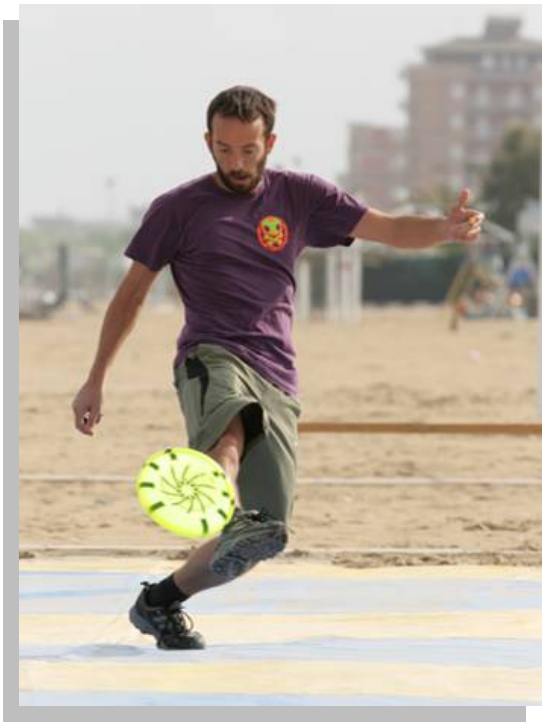
4.1 Brush

Il **brush** o **airbrush** è un tipo di controllo del disco. Ha molte funzioni, può servire da passaggio ad un altro giocatore, per eseguire un set, per aumentare la rotazione (spin) del disco. L'obbiettivo è quello di colpire il bordo esterno del disco nel senso di rotazione del disco.

L'esercizio può venir fatto ad esempio sia di mano che di piede. Se il frisbee gira in senso orario il movimento sul bordo sarà da destra a sinistra, viceversa per l'antiorario.

Brush di mano

Ci sono due posizioni fondamentali con cui si può colpire il disco con la mano. Con disco al di sotto del livello della spalla, la mano viene tenuta aperta davanti a voi (come se ci terreste dell'acqua), le punte delle dita guardano frontalmente. Se il disco è sopra il livello della spalla, piegate il braccio e il polso frontalmente (come se sorreggeste qualcosa sopra la testa). In ogni caso la mano verrà tenuta aperta, ma a cucchiaio; le dita restano unite. Il movimento non è rigido, ma è un movimento sciolto, i muscoli del braccio vengono rilassati nel momento in cui si va a colpire il bordo nel senso di rotazione.



Brush di piede (kick brush)

Viene utilizzato soprattutto nel momento in cui il disco è molto basso. Anche qui si va a colpire il bordo del disco seguendo la sua rotazione. Si può andare a colpire con il collo, con il dorso, con la pianta del piede, ecc...

4.2 Roll

Il **roll** o **bodyroll** è un particolare controllo, dove per un periodo di tempo il bordo del disco è a contatto diretto con una parte del corpo dell'atleta. Di solito il disco ha un giro medio-lento. Il body roll ha molte variabili, qui sotto le due principali.

Chest Roll (roll frontale) Un disco con giro orario deve arrivare da una posizione frontale e sopra la spalla sinistra. Le braccia vengono allargate e tenute formando un arco (come se abbracciaste un albero molto grosso). Il tronco si piega all'indietro. La gamba destra viene tenuta avanti, mentre la sinistra dietro per mantenere più facilmente la posizione. Il percorso del frisbee sarà: palmo della mano sinistra (che sarà tenuta a cucchiaio e con le dita unite), braccio sinistro, spalla sinistra, torace, spalla destra, braccio destro e mano destra. La mano destra può chiudersi sul bordo del disco finalizzando l'esercizio, con la presa, o rimanere aperta e rilanciare il disco nuovamente verso l'alto.

Back Roll (roll di schiena) Un disco con giro orario deve arrivare da sopra il vostro fianco sinistro. Mentre voi ruoterete il corpo di circa 180-360° nel momento dell'esecuzione di questo esercizio. Infatti il disco va a toccare il dorso della mano destra, passa sul braccio destro, spalla destra, schiena (dietro la testa), spalla sinistra, braccio sinistro e mano sinistra. Anche qui si può chiudere il bordo nella mano e finalizzare l'esercizio, oppure spingere nuovamente il disco in aria per continuare la combinazione.

4.3 Didattica d'insegnamento

Indicativamente **una sequenza completa di gioco** per questa sezione si compie attraverso le seguenti fasi:

1. Lancio angolato / auto lancio angolato
2. Brush e/o roll
3. Presa finale

Lancio angolato

Il lancio propedeutico alla sezione che analizziamo è un lancio che rispetta i seguenti requisiti:

- ✓ il disco sarà lanciato preferibilmente con **poco giro**
- ✓ il disco avrà un **angolo variabile**
- ✓ la parte più lontana e avanti **è più alta della parte dietro vicina al giocatore**
- ✓ **il disco viene lanciato contro vento**
- ✓ il lancio può essere effettuato da un istruttore e/o un compagno (set) o direttamente dall'allievo a se stesso (self set)
- ✓ il senso di rotazione del disco può essere orario o antiorario (clock o counter)

Brush

- ✓ Il disco lanciato è in volo e scende verso l'allievo.
- ✓ L'allievo deve colpire **il disco sul bordo esterno, con il palmo della mano, nel senso di rotazione che ha già il disco, imprimendo maggior energia.**
- ✓ **Il colpo deve essere deciso, preciso**, il palmo della mano semichiuso con le dita a cucchiaio.
- ✓ L'impatto **disco-mano** non deve essere brusco**, il disco va accarezzato, "spazzolato",** non spinto; deve rimanere più o meno nella stessa posizione, non deve scappare a destra o a sinistra, né indietro; il disco se colpito in maniera corretta aumenta il numero di giri di rotazione, fa una corsa in volo di 30-40 cm e ritorna più o meno indietro nella stessa posizione di impatto.
- ✓ La carezza (la "spazzolata") deve essere energica, deve far aumentare il numero di giri al disco (ricarica alla rotazione); il polso deve lavorare più del braccio, il disco, nel momento dell' impatto, viene colpito enfatizzando con la mano designata il movimento di spazzola.

- ✓ Di seguito al primo brush ne deve seguire un altro ed un altro ancora, in modo da controllare con questa tecnica il disco in rotazione.
- ✓ Ora **il controllo** non è all'interno del disco sul centro con l'unghia (delay) ma **è esterno con colpi successivi a spazzolare il bordo.**
- ✓ **Il vento è determinante, è la terza forza in gioco**: **il disco** angolato che in rotazione è la prima forza, **la mano** che colpisce il disco è la seconda forza, **il vento che** favorisce la sospensione in rotazione del disco in volo e il ritorno è la terza forza.
- ✓ L'angolo giusto permette al allievo di controllare con maggior semplicità il disco,

infatti, una volta colpito, il disco si muove in avanti, ma per l'effetto dell'angolo ed eventualmente del vento, ritorna subito indietro per essere colpito successivamente

- ✓ **Maggiore è il vento e maggiormente si tende a mantenere il disco piatto** (con piccolissimo angolo di inclinazione)
- ✓ **Minore è il vento e maggior è la tendenza a tener il disco in verticale** (maggior angolo di inclinazione)

L'allievo deve combattere, in questo step avanzato, con l'inclinazione del disco e la sua velocità di arrivo; deve trovare il colpo spazzolato controllato in modo da riuscire a fare qualche brush consecutivo prima di perdere il controllo del disco.

Roll

- ✓ Il disco lanciato è in volo e scende verso l'allievo.
- ✓ L'allievo deve per prima cosa prendere posizione: posizionarsi correttamente rispetto il disco in arrivo.
- ✓ Le braccia vengono allargate e tenute formando un arco (come se abbracciaste un albero molto grosso). Il tronco si piega all'indietro. Nell'esempio di un disco con giro orario, la gamba destra viene tenuta avanti, mentre la sinistra dietro per mantenere più facilmente la posizione; il percorso del frisbee sarà: palmo della mano sinistra (che sarà tenuta a cucchiaio e con le dita unite), braccio sinistro, spalla sinistra, torace, spalla destra, braccio destro e mano destra; la mano destra può chiudersi sul bordo del disco finalizzando l'esercizio o rimanere aperta e rilanciare il disco nuovamente verso l'alto.
- ✓ L'impatto **disco-mano** non deve essere brusco**, il disco va dolcemente ricevuto e favorito nella sua naturale rotazione,** non sospinto, ma accompagnato con un **impulso fluido del corpo.**
- ✓ Chiudendo la mano destra sul disco in arrivo abbiamo realizzato la presa dopo il roll.
- ✓ Se invece la mano rimane aperta a cucchiaio e si continua il movimento fluido, il disco uscirà nuovamente verso l'alto con inclinazione, pronto nella sua discesa ad un altro roll o ad un brush successivo o ad una presa.
- ✓ Come per il brush, **il vento è determinante, è la terza forza in gioco** :
- ✓ L'angolo giusto permette al allievo di controllare con maggior semplicità il disco.
- ✓ **Maggiore è il vento e maggiormente si tende a mantenere il disco piatto** (con piccolissimo angolo di inclinazione)
- ✓ **Minore è il vento e maggior è la tendenza a tener il disco in verticale** (maggior angolo di inclinazione)

L'allievo deve combattere, in questo step avanzato, con l'inclinazione del disco e la sua velocità di arrivo; deve trovare la giusta fluidità in quegli istanti in cui il disco comincia a svolgersi lungo il suo corpo.
Sono fondamentali, oltre alla parte superiore del corpo anche gli arti inferiori e l'arco dorsale, che completano il corretto impulso al movimento.

Capitolo 5

ASPETTI DIDATTICI DELL'ATTREZZO SPORTIVO

L'uso degli attrezzi sportivi, in funzione della molteplicità degli stimoli che possono offrire, favorisce il raggiungimento di una motricità raffinata.

L'uso del disco risponde a pieno a questi intendimenti in quanto può fornire sollecitazioni e stimoli originali nell'universo didattico sportivo, dominato dall'uso incontrastato dell'attrezzo "palla". Infatti per le evidenti caratteristiche aerodinamiche e strutturali (peso, forma e grandezza) si richiederà potenzialmente un ampio bagaglio di capacità coordinative, pur senza inibire e pregiudicare, nei nostri allievi , l'apprendimento o la corretta esecuzione delle tecniche base.
I fattori implicanti una corretta esecuzione tecnica dei fondamentali, dipendono dalla combinazione di capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e principalmente mobilità articolare) con capacità coordinative. L'attrezzo disco favorisce e si presta appieno a questo sviluppo.

Altri aspetti significativi che fanno propendere favorevolmente per l'uso di questo attrezzo sono:

- ✓ basso costo, se rapportato a quello di altre discipline sportive
- ✓ facile reperibilità
- ✓ possibilità di essere utilizzato in spazi interni ed esterni (palestre, campi sportivi, parco, spiaggia...)
- ✓ attrezzi disponibili in varie grandezze e dimensioni, in relazione anche alle condizioni atmosferiche (vento) o più indicati alle fasce di età o per disciplina
- ✓ propedeuticità di gesti sportivi e capacità di trasferire azioni motorie di base
- ✓ grande versatilità dell' attrezzo, con l'impiego di giochi di movimento , facilità di combinazione con altri piccoli attrezzi (palla, clavette, cerchi, ecc.)
- ✓ attrezzo sicuro dal punto di vista della prevenzione di infortuni ed incidenti di gioco
- ✓ possibilità di applicazione specifica nello sport del Freestyle quanto in altre discipline di squadra quali Ultimate, ecc...

5.1 Obiettivi

La nostra esperienza, relativa a questa sperimentazione dell'attrezzo, ci ha suggerito di inserire esercitazioni con il disco in diverse unità didattiche: corsi per scuole superiori, medie, elementari, corsi specifici per praticanti, tempo libero. Lo scopo comune di queste attività e quello di raggiungere i seguenti obbiettivi.

1. **Potenziamento fisiologico**
   - ✓ Miglioramento delle capacità aerobiche
   - ✓ Miglioramento delle capacità anaerobiche
   - ✓ Miglioramento delle capacità neuromuscolari:
     - o miglioramento delle capacità di reazione motoria
   - ✓ Miglioramento delle capacità di prestazione motoria
     - o miglioramento del tono
     - o miglioramento della potenza muscolare (rapporto forza-velocità)
   - ✓ Miglioramento della mobilità articolare
     - o miglioramento della fluidità ed elasticità del movimento (arto superiore)

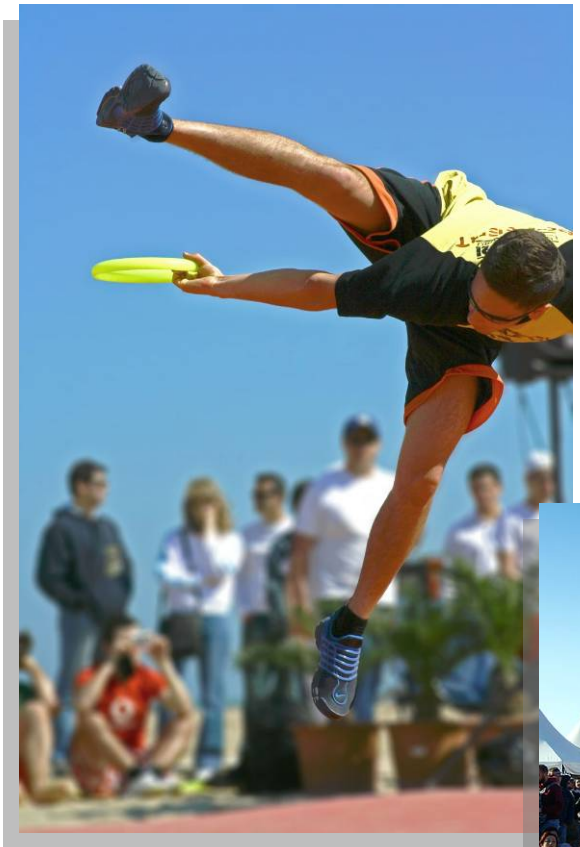
2. **Consolidamento e coordinamento schemi motori di base**
   - ✓ Miglioramento della condizione dinamica
   - ✓ Miglioramento della condizione segmentaria (arti superiori, catena cinetica braccio, avambraccio, corpo)
   - ✓ Miglioramento della coordinazione intersegmentaria (arto superiore/inferiore, busto... si pensi alle azioni di lancio e presa)
     - o miglioramento delle capacità di accoppiamento dei movimenti:
       - ▪ trasmissione dello slancio
       - ▪ spostamento cronologico
       - ▪ forme di impegno del tronco
       - ▪ funzione pilota della testa
     - o miglioramento delle capacità di combinazione motoria (es: presa in volo, in tuffo...)
     - o miglioramento delle capacità di differenziazione degli analizzatori:
       - ▪ cinestici
       - ▪ tattili
       - ▪ statico-dinamici (vestibolare)
       - ▪ ottico
     - o miglioramento delle capacità di ritmizzazione del movimento
     - o miglioramento delle capacità di trasformazione del movimento
   - ✓ Miglioramento coordinazione spazio-temporale
     - o miglioramento delle capacità di percezione del proprio corpo nello spazio e con l'ambiente
     - o miglioramento e apprezzamento delle traiettorie e delle distanze con ampie possibilità di soluzioni; esempio lanci di precisione, prese in volo, spostamenti e movimenti in relazione al tipo di presa o di elemento da realizzare, spostamenti e movimenti in funzione della dinamica di volo dell'attrezzo, spostamenti e movimenti in combinazione ed in funzione del compagno di gioco...
     - o miglioramento della capacità temporale:
       - ▪ capacità di dare ai movimenti la giusta successione temporale
     - o miglioramento delle capacità di percezione oftalmo-cinetiche di un oggetto in movimento, apprezzamento della velocità di un oggetto rotante (v = s/t)
   - ✓ Consolidamento della lateralità (funzione di attacco-slancio arto dominante; appoggio e stacco arto complementare)

3. **Avviamento alla pratica sportiva**

- ✓ Miglioramento delle capacità di rappresentazione mentale di situazioni dinamiche (esempio programmazione di azioni dinamiche di gioco: autolancio - passaggi in successione - presa finale in un esercizio completamente individuale, dinamica in successione di un esercizio realizzato in combinazione con il compagno di team)
- ✓ Miglioramento dell'anticipazione motoria
- ✓ Miglioramento delle abilità tecnico tattiche, trasferibili nell'ambito di altre discipline sportive (danza, ginnastica artistica, ecc.)
- ✓ Sviluppo delle capacità socio affettive
  - o rispetto delle regole del gioco (codice di lealtà sportiva)
  - o autoeducazione, rispetto del compagno, dell'avversario
  - o capacità di cooperazione e valutazione

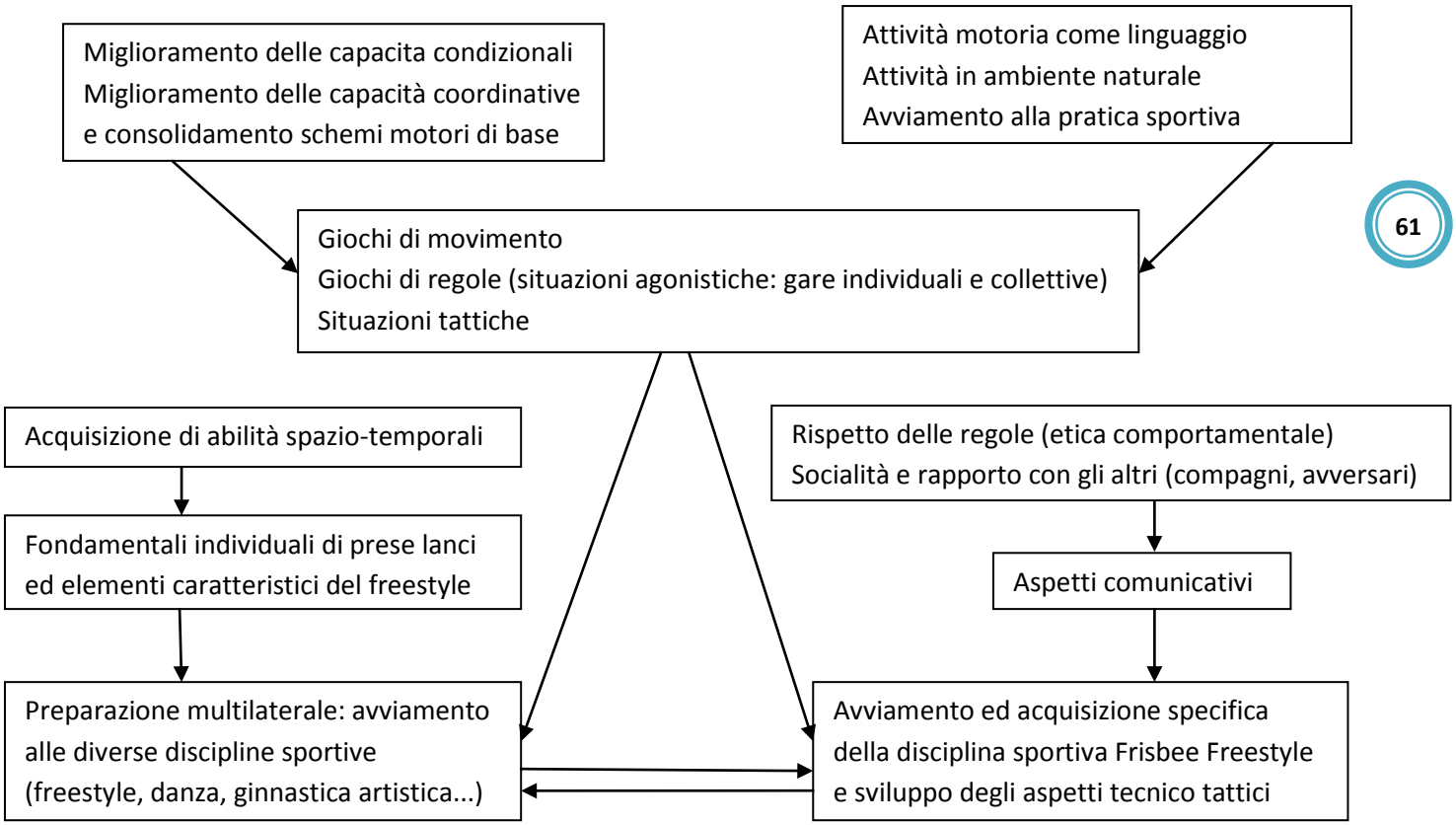
Particolarmente indicati e perseguibili con questo attrezzo sono gli obbiettivi 2 e 3.

Nelle seguenti pagine, con la finalità del raggiungimento degli obbiettivi sopracitati, si svilupperanno a fondo le proposte pratiche di unità didattiche da sviluppare.

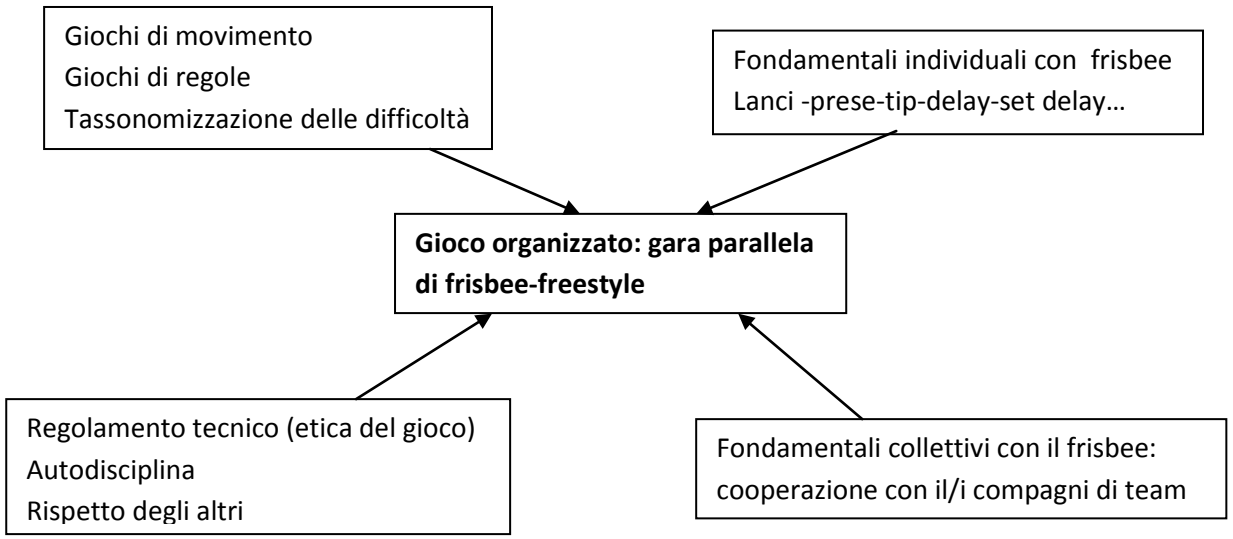


5.2 Schemi

Schema 1 - Obiettivi del programma di insegnamento del Frisbee Freestyle


Miglioramento delle capacita condizionali
Miglioramento delle capacità coordinative
e consolidamento schemi motori di base
Attività motoria come linguaggio
Attività in ambiente naturale
Avviamento alla pratica sportiva
Giochi di movimento
Giochi di regole (situazioni agonistiche: gare individuali e collettive)
Situazioni tattiche
Acquisizione di abilità spazio-temporali
Fondamentali individuali di prese lanci
ed elementi caratteristici del freestyle
Rispetto delle regole (etica comportamentale)
Socialità e rapporto con gli altri (compagni, avversari)
Aspetti comunicativi
Preparazione multilaterale: avviamento
alle diverse discipline sportive
(freestyle, danza, ginnastica artistica...)
Avviamento ed acquisizione specifica
della disciplina sportiva Frisbee Freestyle
e sviluppo degli aspetti tecnico tattici

Schema 2 - Avviamento allo sport: mini torneo di Frisbee Freestyle



Capitolo 6

METODOLOGIA

Le regole di una buona metodologia:

1. offrire una molteplicità di stimoli che favoriscano la plasticità delle funzioni d'aggiustamento (mappe cognitive motorie elastiche)
2. elevare la selettività
3. impostare attività ludiche attraverso proposte globali, clima di sicurezza e fiducia, rispetto dei propri ed altrui errori (favorire i meno abili)
4. programmare giochi senza eliminazione, prevedendo la reintegrazione degli allievi con appropriate strategie
5. ridurre l'intervento correttivo del gesto (specie inizialmente)
6. usare una terminologia succinta e chiara, non ridondante di tecnicismo
7. spiegazione e dimostrazione
8. atteggiamento non direttivo
9. insegnare in modo essenziale i gesti tecnici estrapolati dal gioco, inserendoli nel contesto tattico dell'azione motoria; ricercare il come fare attraverso la scelta del giusto spazio (dove) e del giusto tempo (quando), creando situazioni stimolo (giochi di movimento) -schema 1-
10. favorire sempre interesse, motivazione, capacità di trasferire le abilità tecnico-tattiche della disciplina in altro ambito situazionale e sportivo
11. attraverso il gioco ed il rispetto delle regole favorire aspetti comunicativi, corretto comportamento sociale, creare la mentalità critica nel giudicare eccessi (rivalità, divismo, antagonismo, violenza)
12. miglioramento del risultato inteso come la ricerca di un movimento più corretto e preciso (valore personale della prestazione rispetto ai limiti di partenza individuali)
13. tutti i ragazzi devono essere portati a sperimentare in modo positivo queste dinamiche, con un rapporto polisportivo, cioè conoscere per poi poter scegliere -schema 2-

Si propongono di seguito 4 esempi di unità didattiche da implementare progressivamente:

- ✓ proposta n° 1 - Didattica di base: **progressione lanci e prese**
- ✓ proposta n° 2 - Didattica tecnica avanzata: **manualità sul disco**
- ✓ proposta n° 3 - **Lezione teorico pratica** su regolamento e metodologia di giudizio, sviluppi coreografici (accenni), attrezzatura e preparazione a una performance (accenni)
- ✓ proposta n° 4 - Didattica globale avanzata: **mini torneo di frisbee freestyle**

<u>Esempio indicativo di un corso base di 20 ore totali</u>

Lezioni 1-3 (2 ore ciascuna)
Didattica di base: *progressione lanci e prese* / Demo compiuta di lanci e prese in flow

Lezioni 4-6 (2 ore ciascuna)
Prima ora - Didattica di base con *progressione lanci e prese*
Seconda ora - Didattica tecnica avanzata *manualità sul disco* / Demo compiuta di manualità sul disco

Lezione 7 (2 ore ciascuna)
Prima ora - L*ezione teorico pratica* su regolamento e metodologia di giudizio, sviluppi coreografici (accenni), attrezzatura e preparazione a una perfomance (accenni)
Seconda ora - Didattica di base *progressione lanci e prese* / Demo compiuta di lanci e prese in flow
e Didattica tecnica avanzata: *manualità sul disco* / Demo compiuta di manualità sul disco

Lezioni 8-10 (2 ore ciascuna)
Prima ora - Mix tra Didattica di base e Didattica tecnica avanzata
Seconda ora - Didattica globale avanzata: *mini torneo di frisbee freestyle*

6.1 Unità didattica 1: Progressione lanci e prese

Obiettivi
Portare l'allievo a giocare in modo continuo, in situazioni mutevoli e varie. Utilizzo razionale dello spazio.

Aspetti Tecnici
Riuscire ad esprimersi e presentare, per le conoscenze acquisite, una situazione compiuta con un inizio ed una fine; in questa sezione questo concetto si concretizza nel compiere una serie di lanci e prese in flow, in successione, realizzando i lanci e le prese studiate, tenendo conto dei parametri di valutazione (difficoltà, impressione artistica ed esecuzione). Il tutto cooperando e relazionandosi con i compagni di team.

Verifica
- Diretta, dall'esecuzione del gioco stesso
- Individuale, rispetto ai livelli di partenza e agli aspetti tecnico-tattici
- Interiorizzazione del regolamento tecnico e norme etiche di comportamento

Descrizione del gioco di movimento: **lanci e prese in sequenza**

Primo step Una fila di allievi per ogni istruttore: lancio appoggiato (pochi metri, disco lento ben prendibile) dell'istruttore e presa dell' allievo; lancio di ritorno appoggiato dell'allievo all'istruttore.

Secondo step Una fila di allievi per ogni istruttore: lancio di 10/15 metri dell'istruttore e presa dell'allievo; lancio di 10-15 metri di ritorno dell'allievo all'istruttore.

Terzo step A gruppi di 2 allievi lanci e prese consecutivi. Le prese da realizzare in progressione dalle più facili alle più difficili del corso di primo livello:

- a due mani
- una mano alto/basso
- sotto la gamba destra e sinistra
- dietro la schiena
- progressione flamingo

Quarto step Mettere in competizione i team formati. Lo scopo è quello di motivare i giocatori alla realizzazione di un piccolo show, una esibizione completa di lanci e prese consecutive in flow; questa fase di gioco deve essere compiuta entro un tempo prestabilito (1 – 1,5 minuti). Al termine della mini-esibizione avremo il verdetto emesso

dall'insegnante sui fattori di gioco (difficoltà, impressione artistica ed esecuzione) che assegnerà il punto. Piccola e breve motivazione esplicativa e via a chiamare il team successivo.

Le regole di giudizio si possono progressivamente variare, ad esempio:

- prima fase (prima parte del corso), si assegna punto per ogni presa/lancio sviluppato e realizzato (mezzo punto presa a 2 mani, 1 punto presa con 1 mano, 3 punti presa utl/btb, 5 punti presa flamingo, ecc.)
- seconda fase (parte finale del corso), introduzione nel giudizio dei fattori impressione artistica, difficoltà ed esecuzione
- fare seguire al giudizio una breve motivazione esplicativa, in modo da formare progressivamente gli allievi sui criteri e obiettivi fondamentali della disciplina
- una successiva conquista (fine corso) da introdurre è quella, una volta consolidata da parte degli allievi la conoscenza delle regole tecniche e dei valori etici di lealtà sportiva, di creare una minigiuria tra gli stessi allievi, non in gioco in quel momento, che emetta in autonomia un proprio giudizio eventualmente da sommare al giudizio dell'insegnante

Valenze

Portare, con l'esperienza diretta e successiva motivazione del giudizio, alla progressiva scoperta del regolamento tecnico e delle situazioni tecnico tattiche individuali e di gruppo (cooperazione con il/i compagno/i di team). È il gioco che, adeguatamente modificato ed adattato secondo una programmazione e tassonomizzazione delle difficoltà (cioè introduzione di nuove regole del gioco), si avvicina più alle tematiche tecnico-tattiche e agonistiche tipiche della disciplina del Frisbee Freestyle. È un metodo efficace per arrivare celermente al gioco organizzato.

6.2 Unità didattica 2: Manualità sul disco

Aspetti Tecnici

Riuscire ad esprimersi e presentare, per le conoscenze acquisite, una situazione compiuta con un inizio ed una fine; in questa sezione, questo concetto si concretizza nel compiere una serie di giocate prettamente individuali con il proprio disco; in questa unità didattica si stimola l'allievo a far emergere le capacità tecniche individuali di abilità, di destrezza ed interrelazione con l'attrezzo, tenendo conto dei parametri di valutazione (difficoltà, impressione artistica ed esecuzione).

Verifica

- Diretta, dall'esecuzione del gioco stesso
- Individuale, rispetto ai livelli di partenza e agli aspetti tecnico-tattici
- Interiorizzazione del regolamento tecnico e norme etiche di comportamento

Descrizione del gioco di movimento

In questa unità didattica si assegna *un disco per ciascun allievo*; lo scopo è quello di stimolare la manualità sull'attrezzo, la dimestichezza, la destrezza, la tecnica e l'abilità.

la sequenza propedeutica si snoda attraverso i seguenti punti :

A. Riscaldamento (warming up)
B. Trick catches
C. Preparazione ai lanci
D. Trick throws
E. Combinazioni di lanci e prese
F. Self set e tip
G. Balancing and spinning
H. Rolls

I punti elencati sono sviluppati in maniera molto esaustiva negli schemi/figure di seguito.

Arrivati alla acquisizione attraverso i punti sopracitati delle abilità di base si potrà, anche per questa sezione, creare una mini demo in cui mettere alla prova i singoli allievi nella gestione tecnica del disco.
Lo scopo è quello di motivare i giocatori alla realizzazione di un piccolo show, una esibizione completa. Questa fase di gioco deve essere compiuta entro un tempo prestabilito (1 – 1,5 minuti). Al termine della mini-esibizione avremo il verdetto emesso dall'insegnante sui fattori di gioco (difficoltà, impressione artistica ed esecuzione) che assegnerà il punto. Piccola e breve motivazione esplicativa e via a chiamare il team successivo.

Le regole di giudizio si possono progressivamente variare, ad esempio:

- prima fase (prima parte del corso), si assegna punto per ogni presa/lancio sviluppato e realizzato (mezzo punto presa a 2 mani, 1 punto presa con 1 mano, 3 punti presa utl/btb, 5 punti presa flamingo, ecc.)
- seconda fase (parte finale del corso), introduzione nel giudizio dei fattori impressione artistica, difficoltà ed esecuzione

- fare seguire al giudizio una breve motivazione esplicativa, in modo da formare progressivamente gli allievi sui criteri e obiettivi fondamentali della disciplina
- una successiva conquista (fine corso) da introdurre è quella, una volta consolidata da parte degli allievi la conoscenza delle regole tecniche e dei valori etici di lealtà sportiva, di creare una minigiuria tra gli stessi allievi, non in gioco in quel momento, che emetta in autonomia un proprio giudizio eventualmente da sommare al giudizio dell'insegnante

Valenze

Portare, con l'esperienza diretta e successiva motivazione del giudizio, alla progressiva scoperta del regolamento tecnico e delle situazioni tecnico tattiche individuali e di gruppo (cooperazione con il/i compagno/i di team). È il gioco che, adeguatamente modificato ed adattato secondo una programmazione e tassonomizzazione delle difficoltà (cioè introduzione di nuove regole del gioco), si avvicina più alle tematiche tecnico-tattiche e agonistiche tipiche della disciplina del Frisbee Freestyle. È un metodo efficace per arrivare celermente al gioco organizzato.

Scheda A | Riscaldamento (warming up)

Punto 1

Obiettivi: preparazione all'apprendimento delle prese base del frisbee, allungamento e aumento della consapevolezza del corpo e dello spazio.

- ✓ Prendere il disco, tenerlo come se fosse un volante con due mani
- ✓ Fingere di guidare una macchina fuori controllo, fronte e retro [*fig. 1*]
- ✓ Fare girare il frisbee con le mani verso destra (prendi manualità!)
- ✓ Ora verso sinistra
- ✓ Tieni il frisbee con entrambe le mani sopra la tua testa [*fig. 2*]
- ✓ Spingi il frisbee verso il cielo o il soffitto (ripetere)
- ✓ Mettiti in punta di piedi e allungati verso l'alto più che puoi
- ✓ muovi le spalle in alto e in avanti per 3-5 volte
- ✓ ora in alto e in dietro, poi in alto e verso destra e in alto e a sinistra

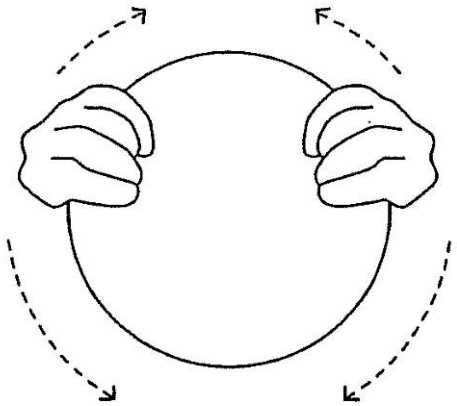
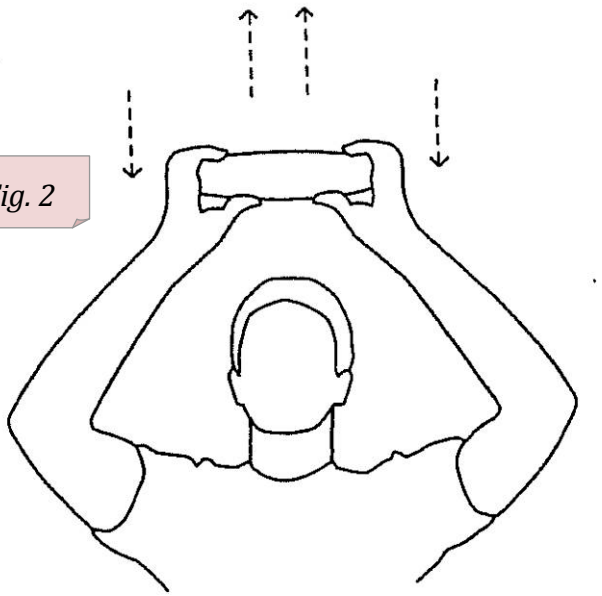


Fig. 1

Fig. 2



Punto 2

Obiettivi: imparare a prendere un frisbee.

- ✓ Tenere una mano lontana dal frisbee a circa 15-20 cm
- ✓ Far saltare il frisbee da una mano all'altra
- ✓ Continuare a passare il frisbee da una mano all'altra, sopra la testa, poi in basso vicino al pavimento e dietro la schiena [*fig. 3-4-5-6*]

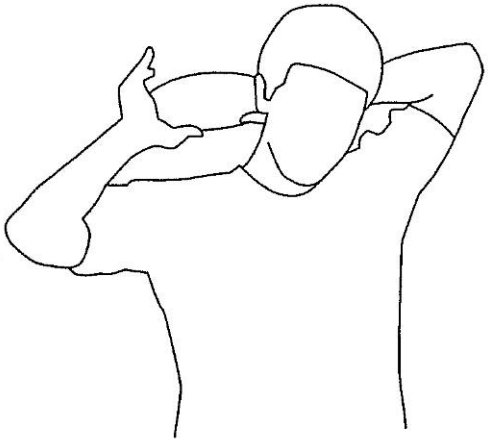


Fig. 3

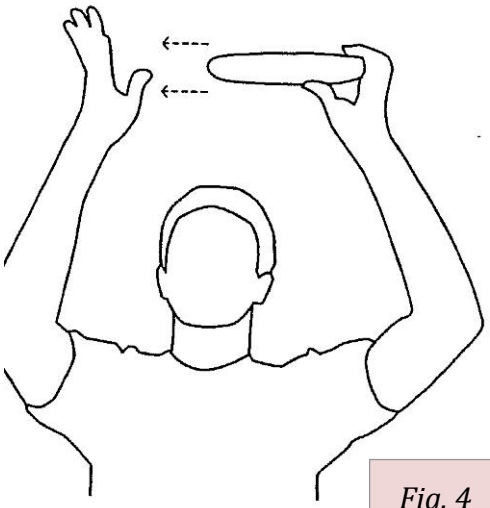


Fig. 4

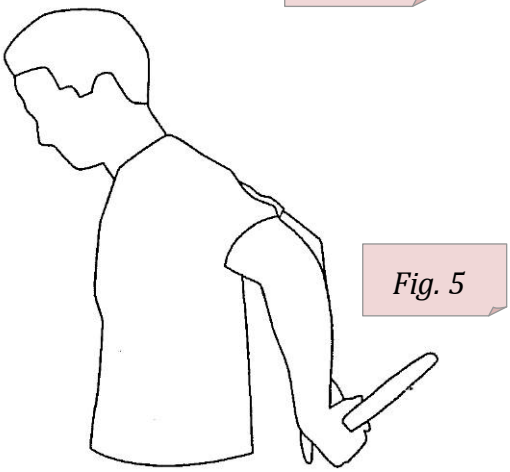
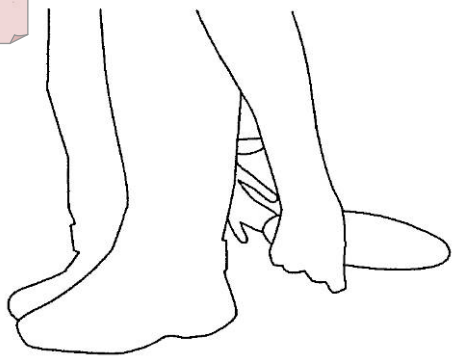


Fig. 5

Fig. 6



Obiettivi per i punti dal 3 al 6: diventare consapevoli dello spazio intorno al proprio corpo, imparare diverse posizioni per prendere il frisbee, migliorare l'equilibrio e il coordinamento

Punto 3

- ✓ Far girare il frisbee intorno alla vita per 10-12 volte [*fig. 5*]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla testa per 8-10 volte [*fig. 3*]
- ✓ In piedi far girare il frisbee intorno alle ginocchia per 10-12 volte
- ✓ Seduti far girare il frisbee intorno alle ginocchia per 10-12 volte [*fig. 7*]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alle caviglie per 8-10 volte [*fig. 6*]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla schiena di un tuo compagno

Fig. 7

Punto 4

- ✓ Saltare a piedi uniti
- ✓ Tenere il frisbee in alto
- ✓ Rimanere in equilibrio su una gamba, con l'altra gamba sollevata in avanti
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla gamba sollevata per 4-7 volte, poi intorno all'altra
- ✓ Prova a cambiare gamba ogni volta che fai passare il frisbee
- ✓ Saltare a piedi uniti
- ✓ Con il frisbee in alto, scuotete le ginocchia senza muovere i piedi
- ✓ Mantenendo il frisbee in alto scalciare con entrambe le gambe in avanti, poi indietro e di lato

Punto 5

- ✓ Divaricare le gambe larghezza spalle
- ✓ Far passare il frisbee intorno a una gamba 5-7 volte, ripetere con l'altra gamba
- ✓ Far passare il frisbee intorno alle caviglie (disco fra le gambe), formando un 8 [*fig. 8(a)]*
- ✓ Far passare il frisbee attorno alle caviglie ma senza farlo passare fra le gambe, formando uno 0
- ✓ Raggiungi il tuo vicino e fai girare il frisbee attorno alla sua caviglia [*fig. 8(b)*]

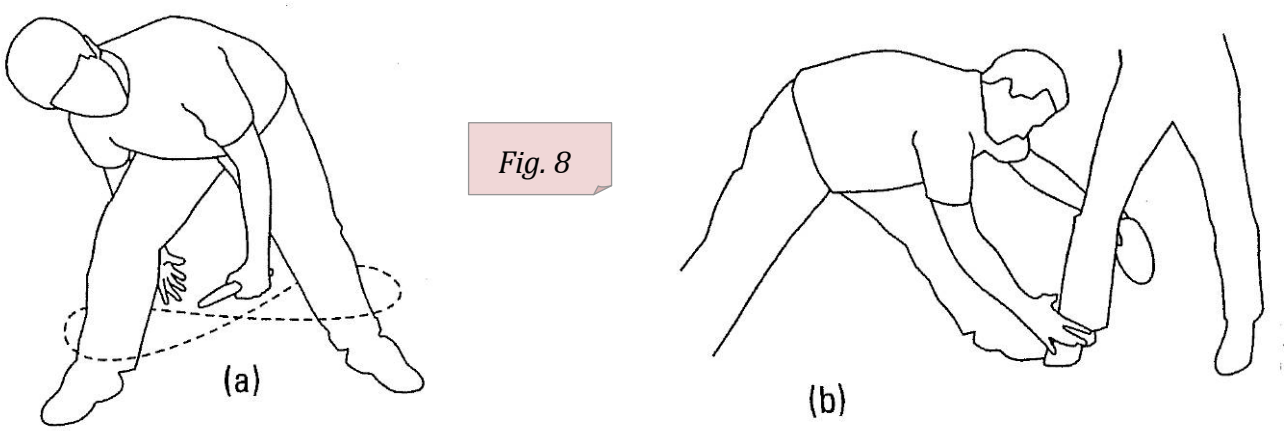


Fig. 8

Punto 6

- ✓ Mettere una gamba davanti all'altra
- ✓ Camminare in avanti e passare il frisbee fra le gambe ogni passo
- ✓ Provare a girarsi cambiando la gamba anteriore

Punto 7

- ✓ Tenere il frisbee con due mani dietro la schiena
- ✓ Piegare le ginocchia e abbassare il frisbee
- ✓ Velocemente lasciare il frisbee e portare le mani in avanti
- ✓ Riprendere il frisbee di nuovo(dovrai far saltare il frisbee un po' quando lo lasci)

Variazioni avanzate

- ✓ Provare la *fig. 8* facendo girare il frisbee intorno alle ginocchia
- ✓ Con il frisbee nella mano destra toccare il piede destro in modo che il braccio sia davanti al proprio ginocchio (ripetere per piede-braccio sinistro)

Scheda B | Trick catches

Obiettivi: imparare una ampia varietà di prese, migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una miglior "lettura" del disco in volo.

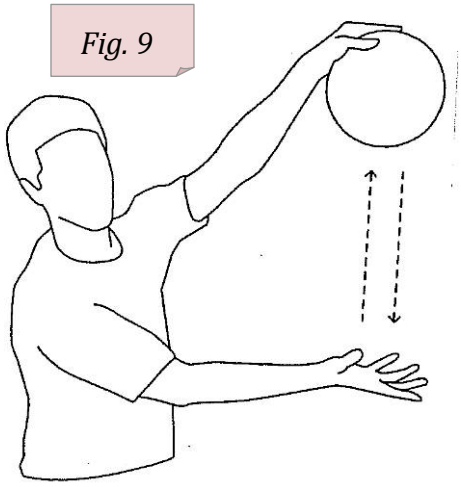
Il primo test è quello di verificare come il vento condizioni la combinazione delle prese. In tutte le prese il disco è preso con una mano ed è lanciato con pochissimo giro e rotazione.

Test di gravità [*fig. 9*]

- ✓ Tieni il disco avanti con tutte due le mani
- ✓ Apri il palmo della mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto
- ✓ Prendi il disco l,asciato dalla mano sinistra, con la mano destra come se un flusso invisibile seguisse il disco

Variazioni: alza il disco più in alto, realizza la presa più vicino possibile al terreno, cambia le mani in modo tale che tu possa alzare e prendere con destra e sinistra.
Con un compagno: tu lanci e lui prende il disco e viceversa, oppure tu lanci contemporaneamente due dischi e lui cerca di prenderli e viceversa.

Fig. 9

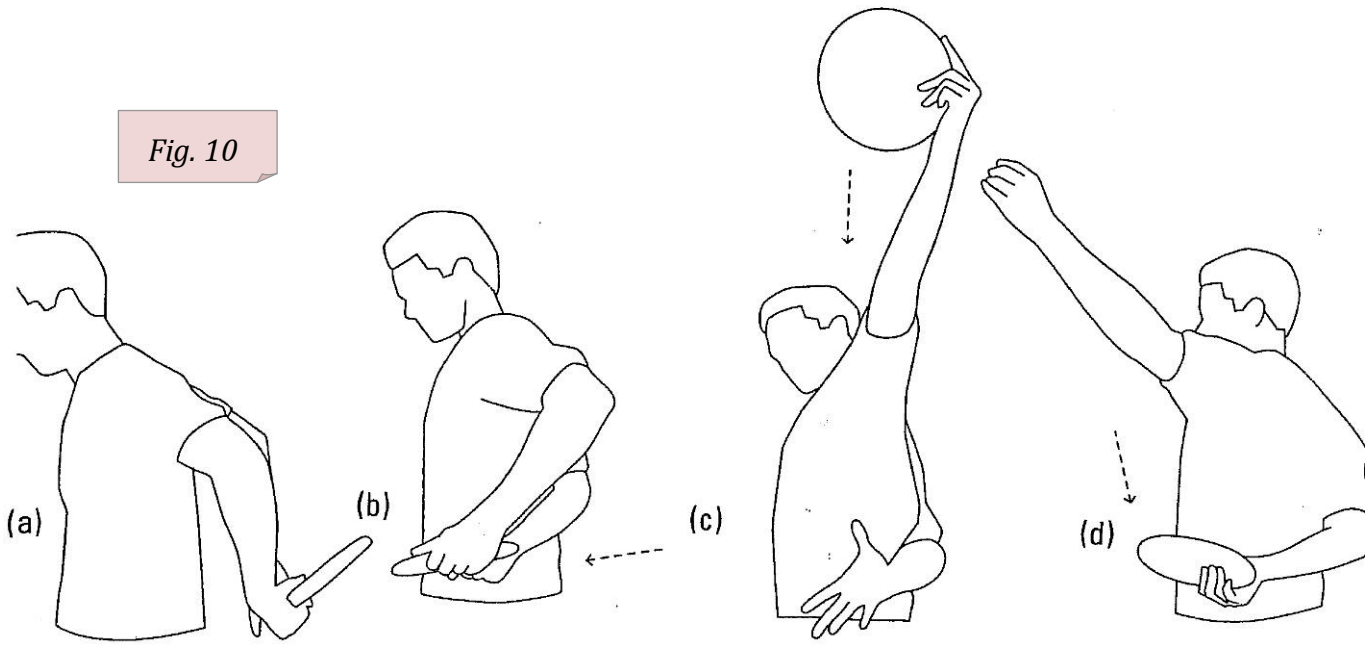


Punto 1: presa dietro la schiena (behind the back)

- ✓ Il frisbee è preso con entrambe le mani dietro la tua schiena [*fig. 10(a)*]
- ✓ Muovi ti in un lato del corpo senza lasciare il disco [*fig. 10(b)*]
- ✓ Apri la mano destra dietro la schiena, rilascia il disco, alzalo con l'altra proprio sopra di te [*fig. 10(c)*]
- ✓ Apri la mano sinistra, lascia il disco dall'alto e realizza con la mano destra la presa [*fig. 10(d)*]
- ✓ Lancia dal lato opposto con l'altra mano

Se il tuo braccio non è perfettamente allineato alla presa, no problem! Prendi la posizione corretta, quando il disco rilasciato comincia a scendere, ruota il busto e porta la mano in direzione della presa.

Fig. 10



Punto 2: presa sotto la gamba (under the leg)

- ✓ Bilancia il peso del tuo corpo sulla tua gamba destra
- ✓ Eleva la tua gamba sinistra avanti di fronte
- ✓ Tieni il disco con entrambe le mani sotto la gamba sinistra
- ✓ Porta entrambe le mani fuori dalla tua gamba [*fig. 11(a)*]
- ✓ Apri la tua mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto [*fig. 11(b)*]
- ✓ Apri la mano sinistra, lascia il disco dall'alto e con la mano destra realizza la presa [*fig. 11(c)*]
- ✓ Ora bilancia il peso del tuo corpo sulla gamba sinistra con la gamba destra elevata avanti di fronte

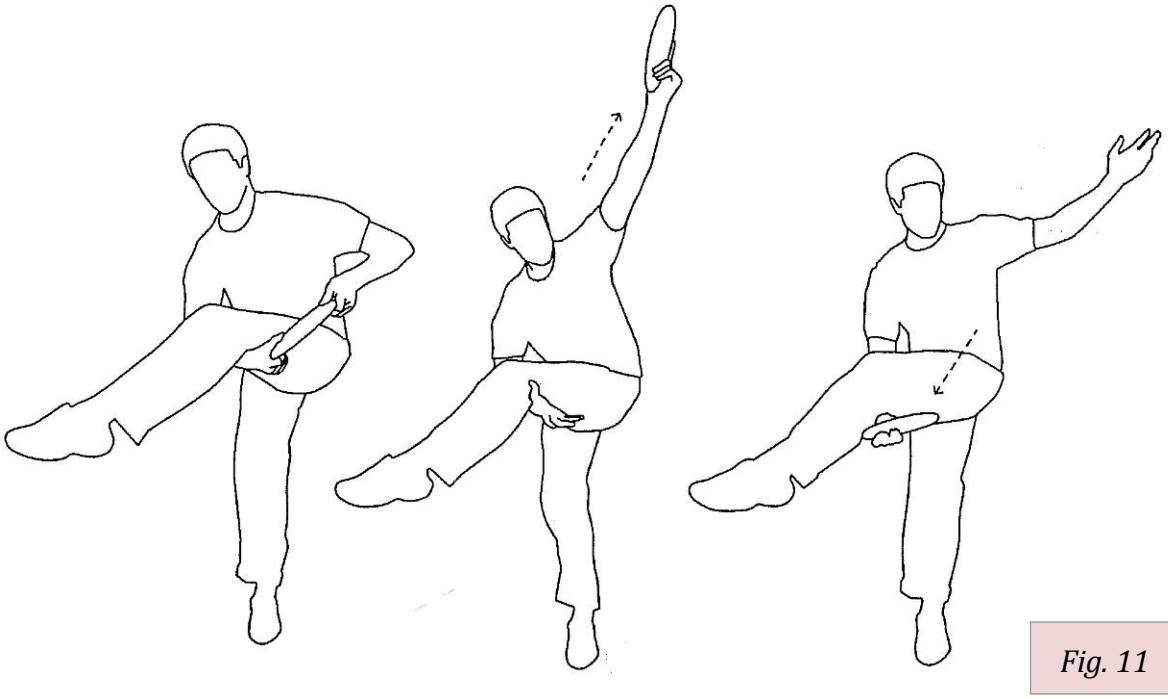


Fig. 11

Punto 3: presa sedia (chair)

- ✓ Piedi allineati uniti paralleli, presa con entrambi le mani dietro le ginocchia
- ✓ Porta entrambe le mani fuori dalle ginocchia tirando il disco sul lato sinistro [*fig. 12(a)*]
- ✓ Apri la tua mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto [*fig. 12(b)*]
- ✓ Apri la mano sinistra lascia il disco dall' alto e realizza con la mano destra la presa sedia [*fig. 12(c)*]
- ✓ Ora prova sul lato destro e realizza la presa con la mano sinistra

Si chiama presa "chair" perché alla vista si presenta come tu stessi seduto in una piccola sedia.

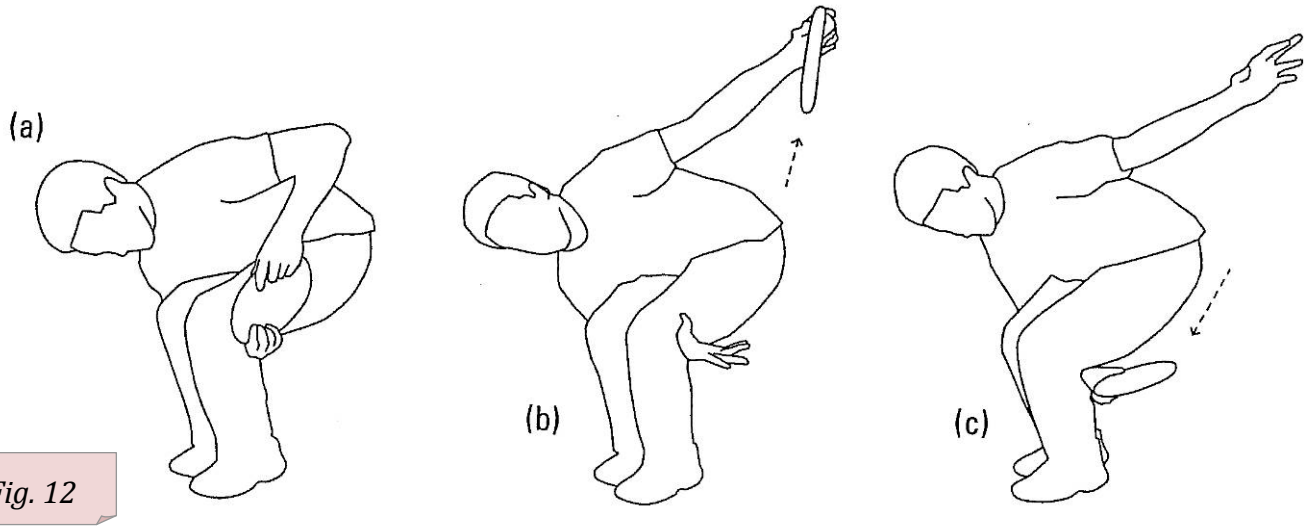


Fig. 12

Fig. 13

Punto 4: presa figura quatto (figure four) [*fig. 13*]

- ✓ Bilancia il peso del tuo corpo sulla tua gamba sinistra
- ✓ Eleva la tua gamba destra di lato aiutandoti con il braccio destro dietro il ginocchio destro
- ✓ Tieni il disco con la mano destra
- ✓ Porta, raggiunta la figura quattro, anche la mano sinistra al disco
- ✓ Porta entrambe le mani fuori dalla tua gamba
- ✓ Apri la tua mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto
- ✓ Apri la tua mano sinistra lascia il disco dall' alto e con la mano destra realizza la presa figura quatto
- ✓ Ora bilancia il peso del tuo corpo sulla gamba destra con la tua gamba sinistra elevata di lato

Scheda C | Preparazione ai lanci

Obiettivi: imparare il controllo della fase di auto lancio (self throw), migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

Punto 1: preparazione al lancio ("applauso")

- ✓ Controlla il disco con entrambi le mani come se tenessero un volante
- ✓ Togli una mano
- ✓ La stessa mano mettila sotto il disco palmo in su
- ✓ Apri l'altra mano e mettila sopra il disco palmo in giù
- ✓ Prova ad applaudire battendo le mani con il disco in mezzo
- ✓ Questa posizione e simile al applauso della presa dell'alligatore o pancake catch

Solo per divertimento: posiziona dietro la testa il disco e muovi il collo in simultanea con direzione opposta alternata [*fig. 14*]

Variazioni ed evoluzioni: prova la presa applauso prima dietro la schiena e poi sotto la gamba, oppure prima sotto la gamba e poi dietro la schiena

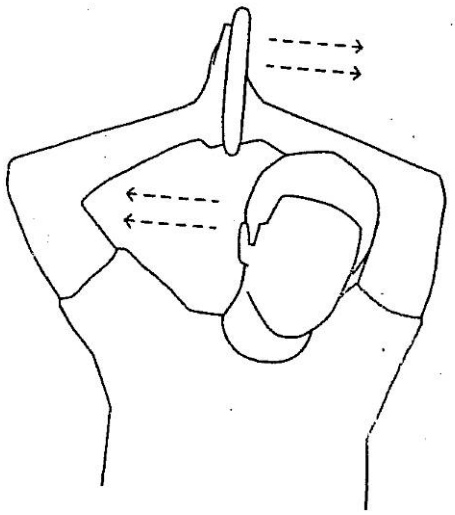


Fig. 14

Punto 2: lancio e "applauso"

- ✓ Tieni il disco tra il palmo delle mani
- ✓ Realizza il lancio del disco (flip) sopra e frontalmente al tuo corpo e realizza la presa "applauso"
- ✓ Ora prova la presa più vicina possibile al terreno
- ✓ Ancora testa il vento: non lanciare molto in alto se il vento è forte e allontana il disco da te
- ✓ Mantieni il controllo del tuo disco
- ✓ Ora lancia il flip del disco e applaudi 1,2,3 volte prima di riprenderlo
- ✓ Prova e applaudi 1,2,3 volte dietro la tua schiena prima di riprendere il disco [*fig. 15*]
- ✓ Prova ed applaudi 1,2,3 volte sotto la gamba prima di riprendere il disco [*fig. 16*]

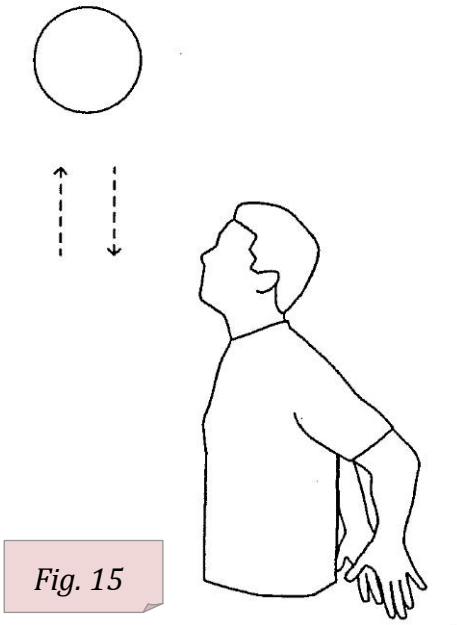


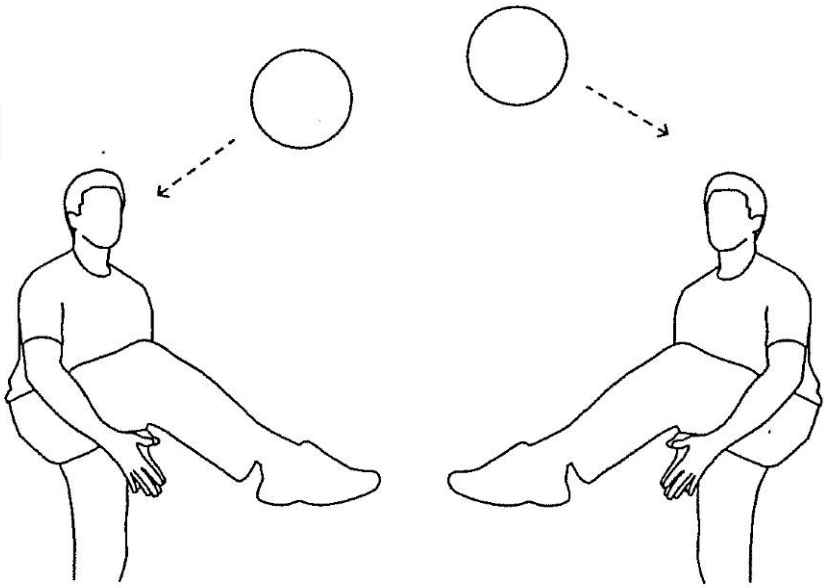
Fig. 15

Fig. 16

Punto 3: lancio e "applauso" a coppie e a gruppi

- Trova un partner e scambia i dischi [*fig. 17*]
- Lancia il tuo disco in alto e verso il partner
- Prova e applaudi dietro la tua schiena o sotto la gamba prima di riprendere il loro disco

Fig. 17



Scheda D | Trick throws

Obiettivi: imparare e applicare le combinazioni di base dei lanci (utl e btb), migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

Test antigravità

- ✓ Controlla il disco con entrambi le mani come se tenessero un volante.
- ✓ Apri la tua mano sinistra e tienila alta
- ✓ Abbassa il disco con la tua mano destra
- ✓ Flip di polso della mano destra in modo che il disco salga dritto alla tua mano sinistra
- ✓ Prova con la mano destra e la mano sinistra. il disco viaggia attraverso un flusso invisibile

Lancia il tuo disco alto come è alta la tua mano; è importante che tu tenga sotto controllo e vicino al corpo i tuoi lanci.

Punto 1: lancio sotto la gamba (under the leg throw) [*fig. 18*]

- ✓ Ora prova lo stesso meccanismo realizzando il lancio (flip) sotto la gamba
- ✓ Bilancia il peso sopra una gamba mentre elevi e realizzi il lancio sotto l'altra
- ✓ Puoi prendere questo disco con una mano o due

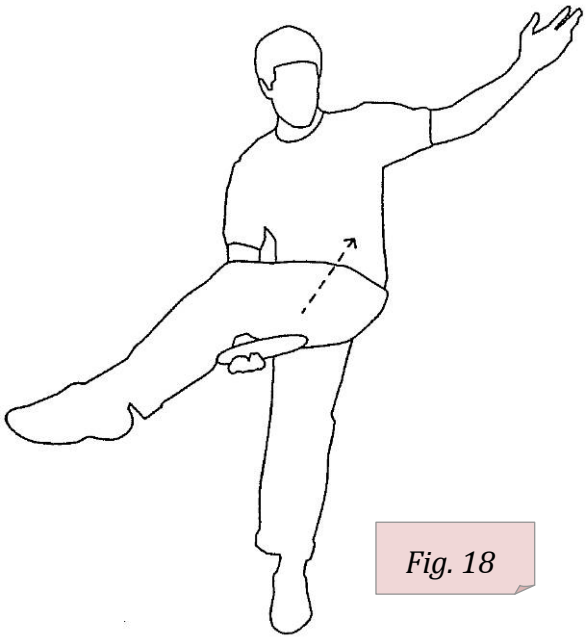


Fig. 18

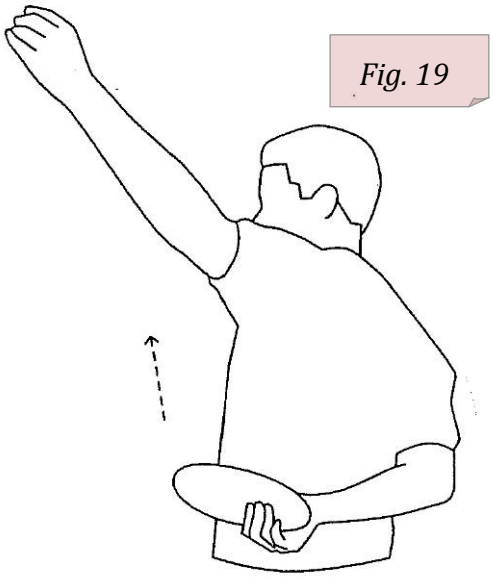


Fig. 19

Punto 2: lancio dietro la schiena (behind the back throw) [*fig. 19*]

- ✓ Tieni il disco nella tua mano destra
- ✓ Arriva con il disco dietro la schiena a toccare la tua anca sinistra
- ✓ Tieni la mano sinistra avanti alta
- ✓ Lancio (flip) del disco dietro la schiena alla tua mano sinistra (o presa "applauso")
- ✓ Prova nell'altra direzione: tieni il disco nella mano sinistra e prendi con la mano destra

Nota: a volte il disco volerà lontano da te, ma se non vorrai inseguirlo il consiglio è quello di inclinarsi maggiormente e tenere il disco maggiormente in verticale, diminuendo anche la gittata del lancio.

Punto 3: lancio sotto la gamba - dietro la schiena a coppie

- ✓ Prova ad effettuare i due lanci ad un partner distante circa 60 o 70 centimetri da te

Scheda E | Combinazioni di lanci e prese

Obiettivi: apprendere le combinazioni dei lanci e delle prese, migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

Puoi provare:

- ✓ Lancio sotto la gamba e presa sotto la gamba [*fig. 20(a) + fig.20(b)*]
- ✓ Lancio sotto la gamba e presa dietro la schiena [*fig. 20(a) + fig.20(c)*]
- ✓ Lancio dietro la schiena e presa sotto la gamba [*fig. 20(c) + fig.20(b)*]
- ✓ Lancio dietro la schiena e presa dietro la schiena [*fig. 20(c) + fig.20(c)*]

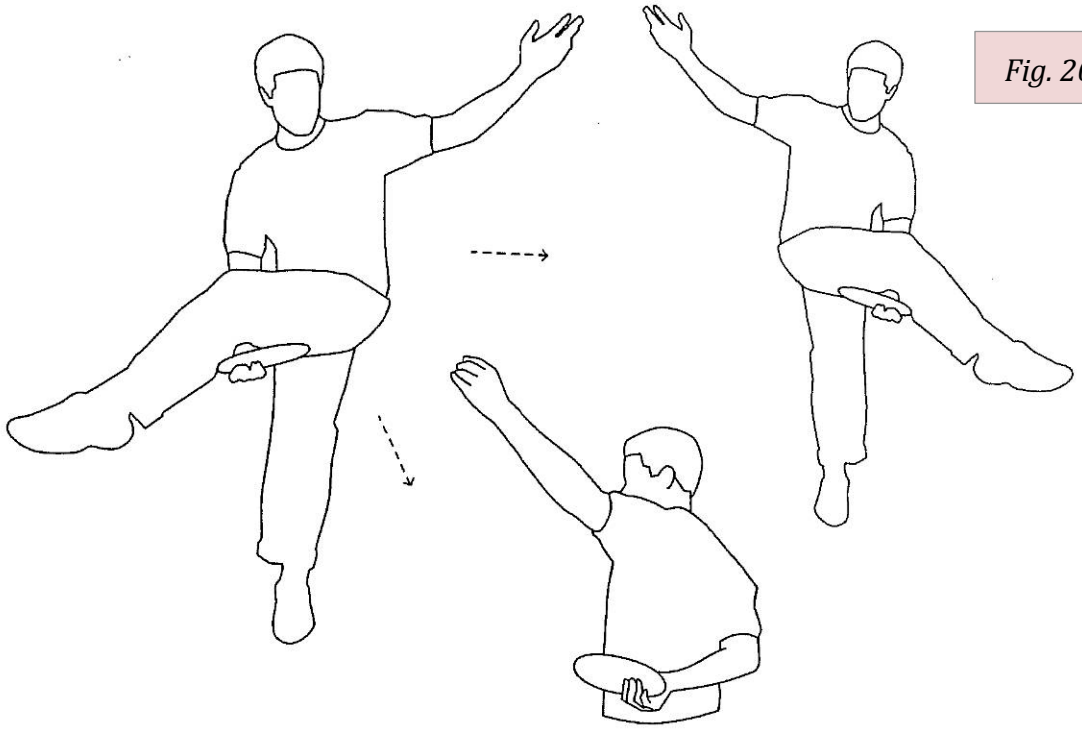


Fig. 20

<u>Punto 1: combinazioni lanci e prese sotto la gamba</u>

- ✓ Lancia il flip del disco con la tua mano destra sotto la tua gamba sinistra e prendi il disco in alto con la tua mano sinistra [*fig. 21*]
- ✓ Tieni la tua mano sinistra ben alta! Ora porta la tua mano destra sotto la gamba destra alzata
- ✓ Rilascia il disco dalla mano sinistra [*fig. 22*]
- ✓ Prendilo sotto la tua gamba destra con la tua mano destra

Fig. 21

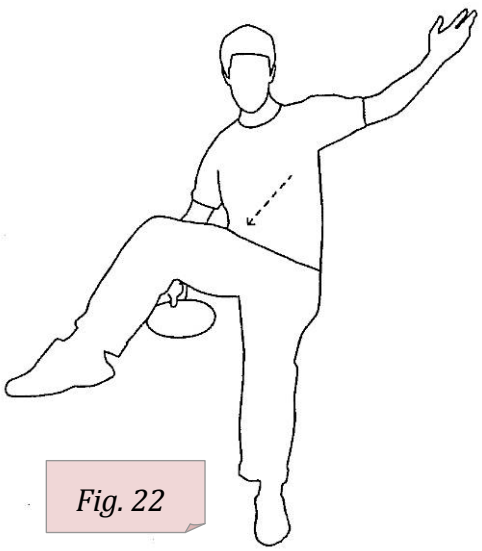


Fig. 22

Evoluzione

- ✓ Ora prova lo stesso lancio sotto la gamba e direttamente realizza la presa sotto la gamba
- ✓ Questa combinazione prevede lanci e prese con la stessa mano sotto differenti gambe: ora prova lancio con mano sinistra sotto gamba destra e presa sotto gamba sinistra
- ✓ Ora lanci e prese sotto la stessa gamba con differenti mani

Forse è utile provare queste combinazioni prima senza il disco per poi replicarle con disco in gioco.

- ✓ Tieni il disco nella tua mano destra
- ✓ Lancia il disco (flip) sotto la tua gamba sinistra
- ✓ Appena il disco si abbassa muovi con agilità la tua mano sinistra pronta per la presa sotto la gamba sinistra (destrezza e velocità)

Variazioni

- ✓ Ora prova a lanciare sotto la gamba sinistra con la mano destra e prendere sotto la stessa gamba sinistra con la mano sinistra e viceversa
- ✓ Infine prova lancio e presa sotto la stessa gamba

<u>Punto 2: combinazioni lanci e prese dietro la schiena</u>

- ✓ Tieni il disco nella tua mano destra
- ✓ Lancia il flip del disco con la tua mano destra dietro la tua schiena
- ✓ Avanza la tua gamba destra e porta la tua mano destra dietro la schiena sotto a prendere il disco
- ✓ Ora lancia e prendi il disco dietro la schiena con la tua mano sinistra
- ✓ Ora prova lancio con dietro la schiena con la tua mano destra veloce rotazione e presa dietro la schiena con la tua mano sinistra e viceversa

Nota: il lancio dietro la schiena deve essere realmente molto verticale il lancio deve inoltre essere molto vicino mediano (non laterale) torsione repentina, da anca destra ad anca sinistra presa andando sotto più possibile al disco in arrivo.

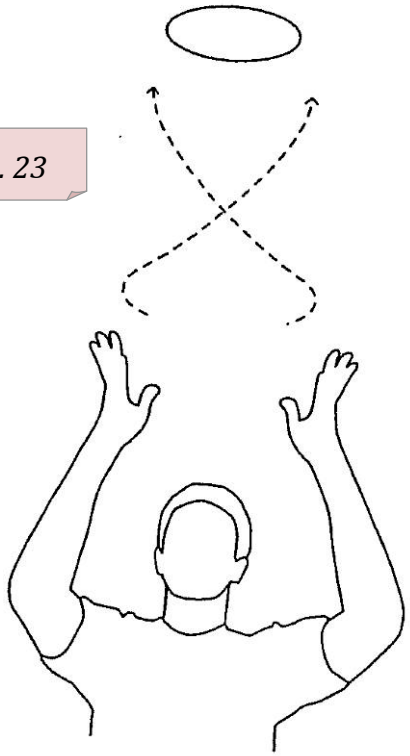
Scheda F | Self set e tip

Obiettivi: apprendere l'auto lancio del disco (self-set) ed il tipping.

<u>Punto 1</u> [*fig. 23*]

- ✓ Metti il disco sopra la tua testa
- ✓ Pensa che sia un cappello
- ✓ Prendilo delicatamente con le dita sul bordo
- ✓ Tieni il disco piatto davanti a te con le punta delle dita ben dritte
- ✓ Piega leggermente le ginocchia per favorire il colpo
- ✓ Ora salta un poco (o, più semplicemente, tendi le tue ginocchia)
- ✓ Gira il disco con una azione simultanea giroscopica delle dita in modo che ad azione finita le tue braccia si incrocino (è importante, in questa fase di spinta e rotazione, tenere sempre il disco piatto); gira le tue mani con una forte torsione e spingi in alto il disco (controlla che sia sempre piatto)
- ✓ Il disco volerà sopra la tua testa con la direzione che, girandolo, gli avrai dato

Fig. 23



Punto 2

- Guarda il centro del disco
- Usa la tua punta del dito per spingere, colpisci il centro del disco (tip), fai in modo che salga dritto sopra il tuo corpo
- Puoi usare entrambi le mani o solo una
- Puoi spingere con la punta del dito il disco upside-down, cioè lanciato rovesciato

Il tipping con la punta del dito si impara prima che l'equilibrio del disco in rotazione sulla punta del dito (delay). È importante trovare il centro del disco e anche il giro del disco con il proprio lancio. Provare molte volte, concentrarsi sui piccoli dettagli. Una strada semplice è quella di ricevere e colpire il disco sulla punta dell'unghia ad altezza occhi in modo che il controllo sia massimo.

Variazioni

- Puoi realizzare il tipping anche con la punta del piede, con il ginocchio e con il tacco del piede [*fig. 24*], oppure con la testa ed il gomito [*fig. 25*]
- E dietro la schiena, sotto la gamba, ecc...

Fig. 24

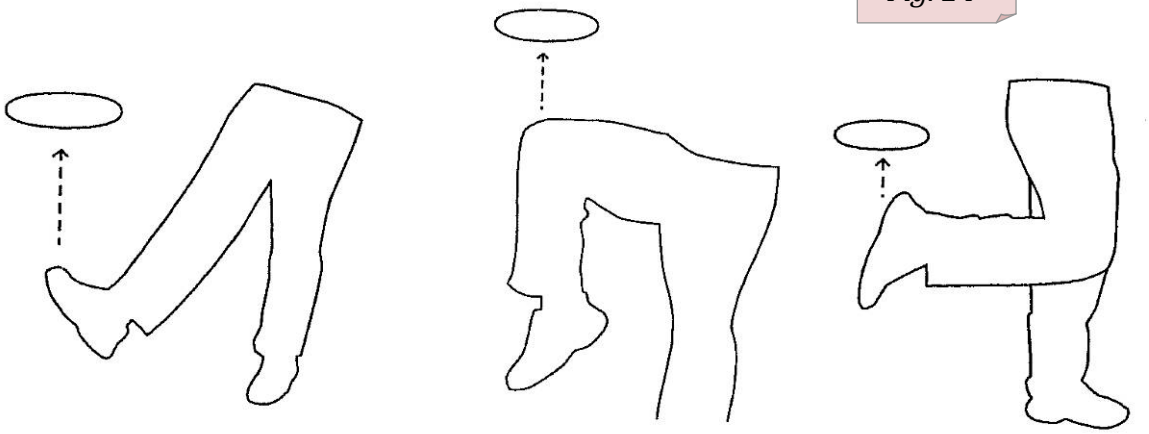
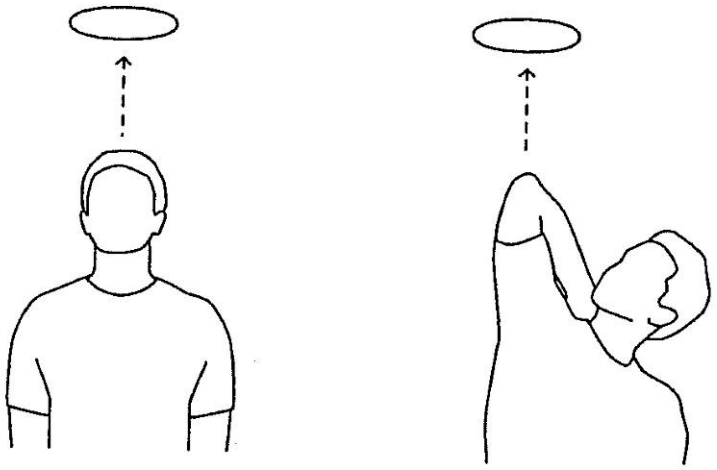


Fig. 25



Scheda G | Balancing and spinning

Obiettivi: tenere in equilibrio il disco in verticale (balancing), imprimere giro ad un disco in verticale (spinning), migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior manualità" nel controllo del disco

Passo 1

- ✓ Tieni il disco con due mani come fosse un volante
- ✓ Gira le tue mani in modo che il disco si trovi in posizione verticale tenuto dalla mano più in basso
- ✓ In alto tienilo leggermente, come per tenerlo in equilibrio
- ✓ Apri la mano sotto tenendola completamente piatta e tenta di togliere la mano sopra; ora prova ad equilibrare il disco sul palmo della mano [*fig. 26*]

Alla vista sembra una cosa facile, ma questa è una situazione veramente difficile; armati di massima concentrazione. Focalizza bene la dinamica di gioco prima di realizzare il compito.

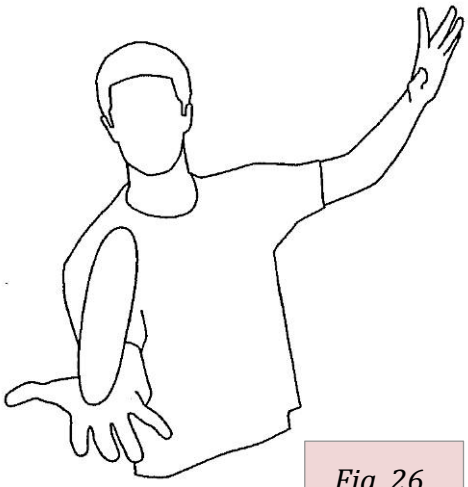


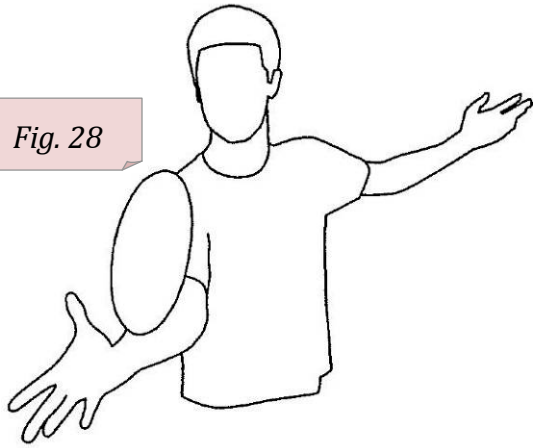
Fig. 26

Passo 2

- ✓ Ora prova a bilanciare/equilibrare il disco su un dito [*fig. 27*]
- ✓ Ed ancora prova a bilanciare/equilibrare il disco sull'avambraccio, tocca in su con il palmo della mano il disco spostandolo verso l'avambraccio; tieni il bilanciamento/ l'equilibrio tra il tuo polso ed il tuo avambraccio [*fig. 28*]
- ✓ Ora tenta questi bilanciamenti/equilibri con l'altra mano
- ✓ Ora tieni il disco in bilanciamento sul palmo della mano aperta, con l'altra mano libera dai una rotazione al bordo del disco con un giro dato dall'azione simultanea di pollice e due dita, tipo dare il giro ad una moneta o far schioccare le dita
- ✓ Se il giro è brusco o troppo forte il disco cadrà alla destra della mano
- ✓ Tenta di far ruotare sulla mano il disco 2-5 volte infine chiudi la mano e bloccalo in presa

Fig. 27

Fig. 28



Variazioni

- ✓ Prova questa combinazione sul pavimento, verifica quanto dura la rotazione che imprimi al disco; riesci a saltare sopra al disco dieci volte prima che si fermi?
- ✓ Trova dei partner che ruotino al via i loro dischi, anche tu imprimi rotazione al tuo disco; devi muoverti con il disco in rotazione e non permettergli di cadere. Alla fine tenta di prendere il tuo disco più tardi possibile in modo che sia l'ultimo ancora in rotazione!

Scheda H | Rolls

Obiettivi: rotolare il disco lungo il braccio e prenderlo dietro la testa, rotolare il disco da una mano all'altra attraverso braccia e torace.

Punto 1: roll sul braccio (arm roll) [*fig.29(a) e 29(b)*]

- ✓ Per una posizione bilanciata, mano sotto il tuo disco
- ✓ Tieni il tuo braccio diritto di fronte a te
- ✓ Il gomito è dritto e il tuo polso è leggermente più alto delle spalle
- ✓ Muovi avanti e indietro il polso con un moto "dondolante", tieni il gomito dritto
- ✓ Ora pota l'altra mano dietro la testa sulle tue spalle
- ✓ Con la mano culla avanti e indietro il disco e lancialo, fallo rotolare verso di te [*fig. 29(a)]*
- ✓ Rilascia il disco lanciandolo lungo l'avambraccio
- ✓ Rotola lungo tutto il braccio, lungo il gomito diritto verso la tua mano, posizionata dietro la testa
- ✓ Ora prendi questo roller! [*fig. 29(b)*]

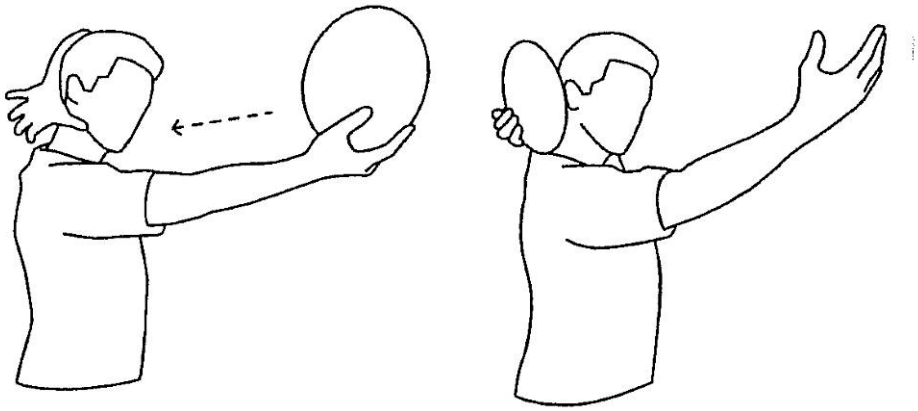


Fig. 29

Punto 2: roll (chest roll) [*fig. 30(a) e 30(b)*]

- ✓ Tieni il disco di fronte a te con due mani come fosse un volante
- ✓ Alza i tuoi gomiti senza spostare il frisbee
- ✓ Tieni il disco con la tua mano destra e apri le braccia come se dovessi raccogliere un grosso barile
- ✓ I gomiti sono leggermente piegati
- ✓ Guarda il disco [*fig. 30(a)*]
- ✓ Inclinati leggermente indietro con il corpo
- ✓ Con la mano culla avanti ed indietro il disco e lancialo, fallo rotolare verso di te
- ✓ Rilascia il disco lanciandolo lungo l'avambraccio
- ✓ Guarda il disco rotolare attraverso il braccio, il torace, l'altro braccio [*fig. 30(b)*]
- ✓ Prendilo con la tua mano sinistra e chiudi l'arco

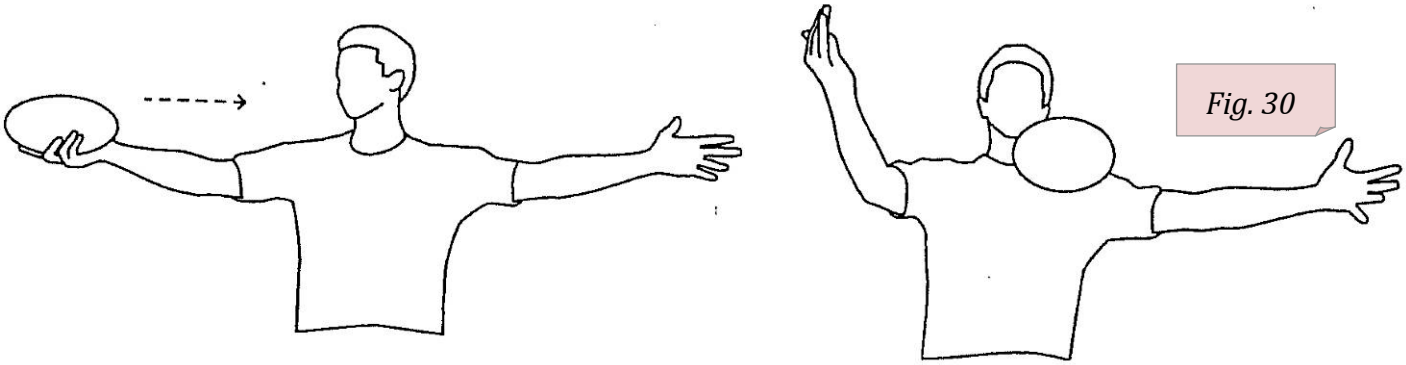


Fig. 30

6.3 Unità didattica 3: Lezione teorico-pratico

Obiettivi e Aspetti Tecnici

Questa lezione atipica in mezzo al corso serve a chiarire e illustrare i punti cardine da tener presente e controllare per un buon svolgimento di una gara o esibizione (tali punti sono ben analizzati nella sez 7.3 di pag 86 di questo manuale). Già nel primi due blocchi (unità didattica 1 e 2) si sono introdotti man mano il regolamento, i metodi ed i fattori di giudizio, quindi gli allievi hanno avuto, verificandolo man mano con esperienza diretta una informazione progressivamente più esaustiva.

Ora è il tempo, con leggerezza e semplicità di esposizione, di descrivere con precisione e dettaglio :

- regolamento di gara
- metodologie di giudizio

Ed inoltre:

- gestione tattica di gara
- tempi e preparazione pre-gara (warm up)
- attrezzatura e manutenzione necessarie
- musica

Infine si introducono ed accennano concetti quali:

- la magia della prestazione di gara.
- gli elementi caratteristici ed i punti chiave che, se sviluppati con criterio, possono fare la differenza (buona difficoltà, forma e flusso di gioco, varietà, lavoro di squadra, esecuzione..)
- l'attenzione da prestare alla preparazione del disco (il silicone spray, il pulire meticolosamente la superficie, la ricerca del minimo attrito, le unghie finte...)
- l'importanza di essere fisicamente e psicologicamente pronti: essere flessibili con la mente libera concentrati sulla prestazione e sul compagno di team.

Questa trattazione deve risultare interessante, veloce ed esaustiva. Chiedere dopo una prima fase di esposizione interventi, domande ed eventuale dibattito. Il coinvolgimento deve essere ricercato in modo che siano chiari per il livello richiesto (primo livello di preparazione) i capisaldi da raggiungere, l' equilibrio da ricercare nella preparazione dell'allievo alla piccola esibizione e gara di frisbee freestyle prevista nelle lezioni successive (unità didattica 4).

Valenze

Portare con esposizione e successivo dibattito alla progressiva scoperta del regolamento tecnico e delle situazioni tecnico tattiche individuali e di gruppo (cooperazione con il/i compagno/i di team).

6.4 Unità didattica 4: Mini torneo di Frisbee Freestyle

Obiettivi
Portare l'allievo a giocare in modo continuo, in situazioni mutevoli e varie (cambio dei partner e cambio degli avversari). Utilizzo razionale dello spazio.

Aspetti Tecnici
Riuscire ad esprimersi e presentare, per le conoscenze acquisite, una situazione compiuta con un inizio ed una fine, tenendo conto dei parametri di valutazione (difficoltà,impressione artistica ed esecuzione). Il tutto cooperando e relazionandosi con i compagni di team.

Verifica
- Diretta, dall'esecuzione del gioco stesso
- Individuale, rispetto ai livelli di partenza e agli aspetti tecnico-tattici
- Interiorizzazione del regolamento tecnico e norme etiche di comportamento

Descrizione del gioco di movimento

Si formano due grossi raggruppamenti (gruppo A e B); al singolo componente di ciascun team si assegna un numero progressivo e l'insegnante chiama due o tre numeri. Avremo così identificato due team, uno del gruppo A ed uno del B, che proporranno una piccola performance di un minuto e mezzo (massimo due). Al termine delle due mini-esibizioni avremo il verdetto emesso dall'insegnante sui fattori di gioco (difficoltà, impressione artistica ed esecuzione) che assegnerà il punto. Piccola e breve motivazione esplicativa e via a chiamare i successivi numeri.

Le regole di giudizio si possono progressivamente variare, ad esempio:
- prima fase (prima parte del corso), si assegna punto per ogni presa/lancio sviluppato e realizzato (mezzo punto presa a 2 mani, 1 punto presa con 1 mano, 3 punti presa utl/btb, 5 punti presa flamingo, ecc.)
- seconda fase (parte finale del corso), introduzione nel giudizio dei fattori impressione artistica, difficoltà ed esecuzione
- fare seguire al giudizio una breve motivazione esplicativa, in modo da formare progressivamente gli allievi sui criteri e obiettivi fondamentali della disciplina
- una successiva conquista (fine corso) da introdurre è quella, una volta consolidata da parte degli allievi la conoscenza delle regole tecniche e dei valori etici di lealtà sportiva, di creare una minigiuria tra gli stessi allievi, non in gioco in quel momento, che emetta in autonomia un proprio giudizio eventualmente da sommare al giudizio dell'insegnante

Valenze
Portare, con l'esperienza diretta e successiva motivazione del giudizio, alla progressiva scoperta del regolamento tecnico e delle situazioni tecnico tattiche individuali e di gruppo (cooperazione con il/i compagno/i di team). È il gioco che, adeguatamente modificato ed adattato secondo una programmazione e tassonomizzazione delle difficoltà (cioè introduzione di nuove regole del gioco), si avvicina più alle tematiche tecnico-tattiche e agonistiche tipiche della disciplina del Frisbee Freestyle. È un metodo efficace per arrivare celermente al gioco organizzato.

Capitolo 7

FORME ESPRESSIVE

Esistono grosso modo due modalità per esprimersi e giocare col disco.
Una è la **Jam**, l'altra è la **Routine**.

7.1 Jam

In genere si gioca in gruppi di due/tre persone ma non esiste limite alla composizione di una jam session, così può accadere di giocare con un disco solo in 7/8 persone.

Questa modalità è caratterizzata da giocate e passaggi veloci, in cui l'obiettivo "non detto" è quello di fare girare il più possibile il disco fra i diversi componenti fino al culmine dell'azione corale che avviene con la presa di un giocatore.

Questa modalità mette in risalto la velocità di esecuzione, l'istintività dei movimenti e la lettura dello spazio, dentro e intorno al quale si realizza muovendosi il miracolo della jam.

7.2 Routine

Con il termine Routine si intende lo svolgimento di una serie di esercizi attraverso movimenti e soluzioni pianificate precedentemente. È il copione da studiare, da mettere in scena durante tornei, demo ed esibizioni.

Sapere assemblare una routine è come sapere scrivere una canzone partendo dalle note conosciute. Nella stessa maniera ogni giocatore tenta di valorizzare le tecniche acquisite e praticate attraverso la pianificazione di esercizi in cui mostrarle mettendole in risalto.
Tralasciando cos'è una routine per una demo (affronteremo a parte nel capitolo "demo e comunicazione di piazza, la forza della parola e la sinergia frisbistica") andremo adesso a concentrarci sulla dimensione agonistica della routine.

Quando un giocatore decide di iscriversi a un torneo e di fare un salto nel mondo dell'agonismo deve necessariamente avere un compagno (categoria pair) o due (categoria co-op) e con loro studiare una routine. La prima cosa da fare è valutare di quali tecniche si dispone e in che maniera assemblarle per ottimizzare i risultati. Per intenderci se in una squadra c'è un giocatore che maneggia bene il brush e i calci deve usarli per lanciare l'azione, se l'altro giocatore invece è meno tecnico ma più atletico sarà colui che andrà a chiudere i lunghi lanci brushati dal socio.

Dopo avere passato in rassegna il database delle mosse di ogni membro, una volta analizzato e scelto lo stile da seguire (brush piuttosto che gioco statico, roll piuttosto che giri, capriole piuttosto che equilibrismi col disco... oppure un mix di tutti questi) si inizia a provare una session di gioco libero per prendere confidenza con i set. Il set è come un frisbee viene lasciato in aria per l'intervento del compagno, sia che si tratti di presa o che si tratti di una pull. E'uno dei concetti più importanti del gioco del frisbee freestyle, la prima cosa da rodare in una squadra che si appresta all'agonismo. Il set è l'assist degli altri sport.
Ogni giocatore ha diverse prese e tecniche, ognuna di queste necessita di un'angolazione specifica del disco. Esistono set alti (presa scarcerow, red rose, hammergitis), set medi (gitis, barrel, triple fake), set bassi (phlaud, chair, flamingo), esistono set piatti (per favorire pull ed equilibri), set angolati tra i 30° e i 45° (per il brush, i controbordi e i calci) e set sub verticali tra i 60° e i 90° (roll, anelli, skid).

Una routine corposa prevede lo svolgimento di una parte principale fatta da teamwork (ovvero esercizi di coppia dove il frisbee passa da un giocatore all'altro ripetutamente, usando diverse "mosse", prima della presa finale) e di una minoritaria in cui eseguire gli esercizi individuali. Il risultato a cui tende lo studio e la creazione di questo copione è valorizzare il teamwork e di avere al massimo due esercizi individuali per giocatore.
La vastità di combinazioni possibili rende pressoché infinite le variabili di una routine che comunque è in ultima analisi una possibilità strutturata di esprimere il miglior gioco a disposizione degli atleti.

Una volta trovati gli esercizi, una volta studiate le combinazioni e i set siamo pronti per scegliere la musica. Possiamo scegliere un brano che ci galvanizza, uno che ci rappresenta o semplicemente uno che ci mette a nostro agio. In realtà la scelta della musica può essere un'arma in più per valorizzare la routine solo quando c'è una compenetrazione tra queste. Cosa intendiamo con compenetrazione tra musica e routine? Studiamo la musica, i suoi bit e i suoi stacchi principali, e su questi faremo coincidere alcune prese, i cambi di ritmo e di stile.
Spesso le canzoni che accompagnano le routine sono in realtà dei mix fatti ad arte dai giocatori per accompagnare gli esercizi e soprattutto per dare il ritmo alla routine. A volte può anche essere la musica ad essere scelta per prima, per poi "costruirci" sopra la routine stessa. Per esempio si passa da un pezzo molto veloce rock scoppiettante (all'interno del quale ad esempio mettiamo gli esercizi individuali per sottolinearne la potenza) ad uno molto melodioso dove potere cambiare subito stile di gioco magari lasciandosi andare a una serie di combinazioni di speedflow, per poi tornare su ritmi più cadenzati dove svolgere esercizi di coppia volti a sfruttare il tempo ed i battiti della musica (chiudere l'esercizio con una presa sul bit!). In termini di agonismo una routine costruita sulla musica da un punteggio più alta di una di uguale intensità ma non costruita sulla musica.

Per ottenere una routine solida ci vogliono settimane/mesi di prove, revisioni, correzioni ed adattamenti. Per fare questo bisogna avere continuità di allenamento tra i soggetti del team, che devono quindi avere la possibilità di ritrovarsi assieme almeno settimanalmente per allenamenti congiunti.

Certo è che squadre composte il giorno del torneo (cosa che capita non di rado) si troveranno costrette a costruire una snella struttura sulla quale poi improvvisare. In genere con risultati non eccelsi. In gara l'improvvisazione può essere una virgola, una battuta... ma non tutto il testo. Più una squadra avrà la possibilità di provare insieme, di creare un gioco e uno stile comune, pur partendo da singolarità differenti, più il risultato sarà gradevole ed efficace in termini agonistici e di spettacolo, nell'intento di convincere una giuria della qualità del proprio lavoro.

C'è da dire anche che a volte dopo mesi di studio, dopo avere confezionato una routine incredibile... può capitare che il team si emozioni e non riesca ad eseguirla come vorrebbe. Questo però è un problema di esposizione, un problema di emozione e gestione dello stress, un problema diverso che però non ha nulla a che vedere con il momento di creazione di una routine, che come abbiamo detto deve impegnare da settimane a mesi di lavoro congiunto, lavoro congiunto di una squadra su tecniche, assemblaggio di queste e musiche.

7.3 Sistema di Giudizio

Segue uno stralcio tradotto in italiano del Competition Manual FPA, che in particolare si sofferma sul sistema di giudizio: ecco quindi spiegati più nel dettaglio i parametri che vengono analizzati dalla giuria durante le competizioni ufficiali.

Difficoltà

A. Generale. Giudicate sia ciò che è stato tentato sia ciò che il team si è riuscito a portare a termine. Se c'è stato un tentativo notevole ma il disco è caduto, si dovrebbe dare un punteggio leggermente più basso di quello che si avrebbe dato con la presa del disco. Se il tentativo è ben lungi dall'essere completato, la difficoltà dovrebbe esser valutata di conseguenza.

B. Valutazione a tempo. La difficoltà viene valutata ogni 15 secondi. Una voce registrata segnalerà il termine dei 15 secondi dicendo 'MARK' (punteggio). A questo punto segnate sul foglio di giudizio una valutazione che rispecchi sia le mosse più difficili tentate, sia la difficoltà totale che a vostro parere è eseguita nei 15 secondi precedenti. Usate l'intera scala da 0 a 10. Alla fine della routine il nastro dirà 'TIME' (tempo). Dopo questo termine non si deve valutare più la difficoltà/il rischio di nessun esercizio. Cancellate il punteggio più basso e addizionate il resto. Dividete il totale per il numero di punteggi sommati e arrotondate al decimo più vicino.

C. Fattori che determinano il rischio

1. Gioco consecutivo: bisognerebbe dare importanza alla difficoltà di combinare le mosse ed ancor più se si combinano le componenti della routine.
2. Consecutività : Mosse interrotte da pause o esitazioni avere lo stesso valore delle stesse mosse eseguite in sequenza e senza pause.
3. Difficoltà tecnica: date importanza alla mossa che richiede un'alto grado di abilità nel gestire il disco o richiede un tocco preciso e delicato.
4. Difficoltà fisica: considerate se la mossa richiede un controllo eccezionale, flessibilità o forza. Mosse in cui il giocatore sta a testa in giù, in posizione contorta o ristretta devono venire premiate sotto questo aspetto.
5. Durata del momento critico: Considerate se la difficoltà fisica e/o tecnica aumenta con movimenti lenti o accellerati. L'inclusione di un momento di stasi e la sua durata può enfatizzare, ad esempio, la difficoltà della mossa.
6. Complessità e timing (tempismo) dei Co-Op: Esercizi eseguiti in cooperazione con il/i partner richiedono delle mosse più intricate e un maggior timing rispetto allo stesso esercizio eseguito da un singolo giocatore. Premiate la complessità e iil timing degli esercizi eseguiti in cooperazione.

Esecuzione

A.Generale. Valutate il livello di perfezione raggiunto da ogni team. Richiedete eccellenza e siate coerenti. Il punteggio parte da 10 e viene ridotto man mano che vengono commessi errori. Ogni giudice deve tenere in considerazione gli errori Molto Gravi, Gravi, Intermedi e Minori. Alla fine della routine, sommate le detrazioni di punteggio e sottraete il risultato da 10.

B.Categorie di detrazione. Ci sono quattro categorie di detrazioni per l'Esecuzione. Più sotto trovate alcune linee guida per ogni categoria di detrazione.

1. Errori Molto Gravi (-5). La detrazione di 0,5 viene attribuita molto raramente. Riservata agli errori che disturbano gravemente la routine come lanci che cadono per terra molto lontani dal partner, una pausa lunga e imbarazzante nella routine o un incidente che mette chiaramente in pericolo il pubblico. I giudici dovranno applicare questa detrazione solo quando il pubblico si trova realmente in pericolo, ma non quando il giocatore sta eseguendo la sua performance vicino al pubblico. Prese vicine al pubblico potrebbero aggiungere più entusiasmo alla routine senza mettere in pericolo gli spettatori.
2. Errori Gravi (-3). Ogni drop (caduta del disco) in una routine viene normalmente considerato come un Errore Grave. É anche possibile che non vi siano drop, ma che si verfichi un errore che influisce in modo talmente negativo sul flow che venga applicata una detrazione per Errore Grave. Lunghe situazioni di stallo dovrebbero ricevere una detrazione per Errore Grave. Lanci che cadono per terra molto lontani dal partner dovrebbero ricevere questa detrazione al posto della detrazione per Errore Molto Grave, a discrezione dei giudici. Il salvataggio di un drop senza la rottura del flow della routine può essere ridotto a un Errore Intermedio o Minore.
3. Errori Intermedi (-2). Gli errori di questo tipo possono riguardare i drop salvati dal giocatore senza mostrare esitazione. Anche altre pause come movimenti sgraziati o rotture all'interno della routine possono venire considerati come Errori Intremedi.

4. Errori Minori (-1). Sono piccoli ma evidenti errori che influiscono sul flow della routine. Movimenti del disco involontari, controllo del corpo esitante o rotture nella continuità possono rientrare in questa categoria di errori.

Impressione Artistica

A. Generale. L'impressione artistica è una media di 5 giudizi: varietà, lavoro di squadra, coreografia sulla musica, flow/forma, e impressione generale. Ognuna di queste categorie riceve un punteggio da 0.0 a 10.0. Flow e forma ricevono ognuna un punteggio da 0.0 a 5.0 che verranno sommati assieme per formare uno dei 5 giudizi dell'impressione artistica.

B. Varietà. La varietà rispecchia l'abilità del team nel mettere assieme i differenti aspetti del freestyle disc nel corso della loro routine. L'obbiettivo dei giocatori è non essere ripetitivi. Durante la routine si dovrebbe avere una buona varietà per includere le diverse possibilità di gioco con il disco; ma non serve che i vari aspetti del gioco siano omogeneamente variegati siccome alcune mosse possono non funzionare al fine di ottenere una routine coerente e coinvolgente. Giudicate la routine come una serie di idee. Considerate se il team presenta una serie di idee uniche (punteggio alto) o la stessa idea ripetuta (punteggio basso). Un'idea può essere un LANCIO, un TIRO, un EVENTO D'EFFETTO con il disco o una PORZIONE CONSECUTIVA di una combinazione. Concentratevi bene sul gioco perchè ripetere la stessa mossa con entrambe le mani, con giro del disco differente o con il disco sottosopra non è necessariamente ripetitivo. Comunque anche un team che gioca solo con giro orario o antiorario può ottenere punteggi alti. La ripetizione può essere effettuata artisticamente. La ripetizione volontaria di un esercizio per sottolineare ubn aspetto della routine non è necessariamente ripetitiva: la prima volta si enfatizza una determinata abilità e la ripetizione sottolinea quanto questa abilità sia effettivamtente stata acquisita dal giocatore.
Tipi di Varietà

a. Lanci. Le variazioni includono l'uso di lanci differenti, impugnature e mano usata per il lancio.
b. Prese. Le variazioni includono prese differenti e differenti modi di impostare la stessa presa (presa con i piedi a terra vs. aerea, contorta vs. estesa, gamba o mano destra vs. gamba o mano sinistra).
c. Modo in cui il disco viene maneggiato. Le variazioni includono la varietà delle tecniche delle tecniche/modi d'azione (controlli, movimenti del corpo intricati, brush, tip, catch & throw (lanci e prese), aggiustamenti dell'angolazione del disco, turnover, ecc.). Tenete in considerazione se la composizione delle combinazioni nell'arco della routine è tediosamente ripetitiva. Valutate sia la varietà dei modi d'azione e la varietà all'interno di ogni modo d'azione e come questi modi d'azione influenzano la routine.
d. Co-Op. Le variazioni includono la capacità di maneggiare il disco considerate nei paragrafi precedenti più fattori addizionali come la distanza fra i membri del team e la loro mutua restrizione. I team che dimostrano una capacità di composizione dei co-op creativa e variegata probabilmente eviteranno di essere ripetitivi. Il giudice dovrebbe valutare la varietà del Co-Op di un team considerando la routine da un punto di vista globale perchè i Co-Op di un team potrebbe essere una variazione sul tema dal punto di vista artistico.

C. Lavoro di squadra. Valutate la qualità e la quantità dei Co-Op e i segmenti di catch & throw (lanci e prese). Valutate la quantità sia in termini del tempo utilizzato per realizzare i co-op e il catch & throw sia per quanto riguarda semplicemente il loro numero.

D. Coreografia sulla musica. Valutate la relazione fra il team e lo stile e il contenuto della musica utilizzata. Non attribuite punti in più sulla base di gusti personali riguardanti la musica scelta. Le routine che si adattano al ritmo della musica o che dimostrano una solido legame con lo stile e il contenuto della musica dovrebbero ricevere più punti di una routine che non stabilisce alcuna relazione con la musica.

E. Flow/Forma. La sezione Flow/Forma comprende due punteggi separati da 5 punti ciascuno.

1. Flow. Valutate il flow (fluidità) dimostrata da ogni team nel corso della loro routine. La percentuale delle interruzioni del flow della routine dovrebbe essere bassissima se non nulla. Dovrebbe emergere il fatto che, ad ogni fase della routine, i giocatori sanno cosa sta succedendo e dove dovrebbero essere posizionati. Una routine disordinata o una routine in cui i giocatori dimenticano le mosse non dovrebbe venire premiata. Considerate anche il flow dello stile di ogni singolo giocatore. Per esempio, un passaggio armonioso e senza interruzione dalla presa al lancio dovrebbe ricevere punti in questa sottocategoria.
2. Forma. Valutate il livello a cui il team inserisce posizioni del corpo affascinanti o posizioni studiate all'interno della routine. Premiate le routine che dimostrano cura nelle posizioni del corpo rispetto a routine che dimostrano posizioni del corpo casuali o instabili. Fate attenzione a non favorire uno stile di forma rispetto ad un altro. Alcuni aspetti della forma da considerare, specialmente quando il disco è in movimento, sono la posizione delle gambe e delle braccia, un buon equilibrio e la linea del corpo. Giudicate la linea del corpo in conformità con la forma fisica del giocatore. Non penalizzate il giocatore se il suo fisico non ha una buona linea per natura. Un esempio di un buon livello di forma è il fatto che il giocatore tenda lle punte dei piedi. Altre posizioni delle punte dei piedi possono essere premiate se rientrano nella categoria dei movimenti 'affascinanti o studiati'.

G. Impressione Generale. Cosa ne pensate della routine nel suo complesso? Il team è riuscito a creare l'Impressione Artistica o la risposta emotiva che voleva ottenere? Ricordate che non è sufficiente che un team realizzi una routine piacevole o divertente per ottenere un'alta Impressione Artistica.

PARTE 3

ASPETTI PSICO-SOCIO-PEDAGOGICI

Capitolo 1

ASPETTI EDUCATIVI E FORMATIVI

Il Frisbee Freestyle è uno sport che non può essere catalogato come sport di squadra ma nemmeno come sport individuale, per praticarlo e' necessario migliorare e arricchire continuamente le proprie individualità ma raggiunge la sua completezza solo giocato insieme ad altri.

Quando si inizia a giocare a frisbee si impara a lanciare e ricevere il disco, non appena si acquisisce dimestichezza con questi primi tentativi e si prova a lanciare o a prendere il disco in una maniera diversa, ecco, li comincia il Frisbee Freestyle. Negli anni il freestyle si è molto evoluto, inizialmente era solo un tiro o una presa diversa, ora sono davvero infinite le cose che si possono fare tra quel tiro e la più difficile delle prese.

Il freestyle è, come dice la parola stessa, stile libero, unendosi ad uno degli attrezzi sportivi che, solo per il fatto di volare, trasmette più libertà. Quello che si può imparare non ha alcun limite. Per diventare un buon giocatore di Frisbee Freestyle, non basta essere dei buoni atleti, bisogna avere anche manualità, comunicazione corporea, musicalità. La passione per questo sport ed il costante allenamento insegna e sviluppa queste e tante altre doti, ma il Frisbee Freestyle è soprattutto sportività.

Analizziamo gli **aspetti educativi** del Frisbee Freestyle partendo proprio dalla sportività (***Fair Play***). Durante le gare la giuria è composta dagli stessi giocatori (**freestyler**) che devono saper **giudicare responsabilmente**. Quando si giudica è importante farlo con molta **attenzione**, essere *preparati tecnicamente* e conoscere il *sistema di giudizio.* Non fa alcuna differenza chi si giudica, possono essere compagni di squadra o persone sconosciute, bisogna essere assolutamente **imparziali**. Tutti sono uguali e quello che viene giudicato è quello che gli atleti mostrano durante la routine*. Quando si viene giudicati, il fatto stesso di fare il proprio dovere in maniera responsabile e imparziale, sviluppa nei giocatori **fiducia verso gli altri**. Nel giudizio c'è da considerare anche la **soggettività**, **accettare** i giudizi altrui, anche se non si è pienamente d'accordo, fa parte di questo sport.

* **La routine** è quello che la squadra esibisce durante la gara. Gli esercizi possono essere sia casuali che prestabiliti, è però molto importante trovare esercizi che esaltino le qualità di se stessi e dei compagni di squadra. Non esiste una bella routine se gioca bene solo un giocatore o se uno del team non è in sintonia col gioco degli altri. I minuti dell'esibizione dovrebbero essere il più piacevole possibile per il pubblico ed è quindi molto importante sapere cosa fare durante quei minuti. Nel **costruire** la routine, esercizio per esercizio o minuto per minuto, i compagni di squadra si **confrontano.** Trovano i propri limiti e cercano di superarli, imparano a dire le proprie idee e ad accettare quelle degli altri, si tengono su di morale quando gli esercizi non vengono o quando uno di loro non sta esprimendo il meglio. Il confronto porta a **conoscere** sia se stessi che i compagni, a livello sportivo ma soprattutto personale, aiutando così ad instaurare nuove e sincere **amicizie**.

Le gare di freestyle sono suddivise in 4 categorie, Women (due donne), Mixed (un uomo ed una donna), Open Pairs (coppia) e Open Coop (a tre). L'aggettivo "open" indica che la competizione è aperta a giocatori di ogni età e ambo i sessi, un raro esempio di **pari opportunità** che di stimolo per le atlete femminili e per gli atleti "master" che possono gareggiare confrontandosi con i miglior team in assoluto. Paradossalmente questo ha permesso a una donna (Gina Samples in squadra con Rodney Sanchez) negli anni 80 di vincere un titolo "Open Pairs", il più ambito!
Le stesse pari opportunità hanno permesso a un altro giocatore (Clay Collerà) di diventare campione del mondo per ben 2 volte dopo i 50 anni! Questo a dimostrare che, come la musica migliora con la pratica, senza limiti di età o genere, nel frisbee freestyle è lo stesso. Pochi sport permettono ai due sessi e ai giocatori di tutte le età di confrontarsi direttamente, soprattutto, come in questo caso, nelle due categorie più importanti.

Uno dei momenti più importanti del Freestyle è la **Jam**. La Jam è il momento in cui i freestyler giocano insieme, mescolando i vari stili, liberi da ogni tipo di pensiero e giudizio. Durante la Jam, i freestyler si chiamano jammers, **condividono** uno spazio più o meno ampio ed un solo disco. Essere un buon Jammer, non è certamente solo tecnica, è necessario sapersi **adattare** al gioco degli altri. Nella Jam non bisogna pensare solo agli individualismi ma essere più **altruisti,** servire i passaggi migliori, capire dove finiranno i dischi e raggiungerli senza intralciare lo spazio altrui. Jammare è come **costruire** qualcosa in gruppo esaltando le qualità di tutti, di quelli bravi e di quelli meno bravi. Un esercizio può essere composto da un tiro e una presa e nell'esercizio seguente il disco può essere toccato da tutti i giocatori, per poi tornare a chi lo aveva lanciato. Lo **scopo comune** della Jam è eseguire le migliori **azioni corali** possibili e non esiste una vera e propria regola per riuscirci. È certamente molto importante essere attenti e pronti mentre si gioca e meno il frisbee cade a terra meglio è. L'**empatia** che si crea tra i giocatori durante una buona Jam è una delle cose più poetiche del Frisbee Freestyle, proprio per il fatto che non esiste niente di stabilito ma ogni movimento appare semplice e naturale.

"**Imparare a leggere il vento** come marinai… la nostra vela è il frisbee, il nostro mare il cielo." (cit. Antonio Cusmà Piccione)
Il frisbee è un oggetto aerodinamico abbastanza leggero, è importante saperlo gestire in più situazioni, adattandosi all'ambiente circostante e ai diversi agenti atmosferici. Il vento influisce particolarmente nelle traiettorie del disco. Un giocatore esperto sa che in palestra può giocare in un modo, al parco in un altro ed in spiaggia o con molto vento in un altro ancora. L'attenzione che si ha nei confronti degli elementi atmosferici avvicina il freestyler alla **natura**, si impara così ad averne più **rispetto** (L'ambiente deve rimanere com'è stato trovato e non deve essere per nessun motivo deturpato).

Giocando a freestyle si impara a **rispettare** anche le **proprie cose**. Il kit di un freestyler è semplice e molto economico: comprende un frisbee, uno straccetto, una bomboletta di silicone spray, carta vetrata, unghiette finte e colla. Il *frisbee* va mantenuto pulito per far si che faccia il minor attrito possibile

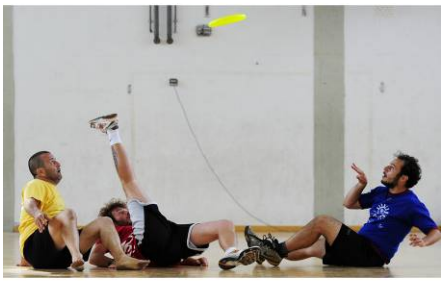
sull'unghia. Per mantenere il disco pulito, quando cade, va strofinato con uno *straccetto*. Nel caso non sia sufficientemente scorrevole bisogna spruzzare del *silicone spray*, e togliere il surplus con lo straccetto. Al formarsi di segni profondi bisogna passare con la *carta vetrata* su tutta la superficie del disco, insistendo sulle parti più incise. Le *unghiette finte* sono piccole e facili da perdere, devono essere attaccate bene sull'unghia vera mentre si gioca e riposte in un contenitore negli altri momenti. Molti giocatori, utilizzando vari materiali, si **costruiscono** le proprie unghiette che, essendo l'unico attrezzo che separa il disco dal corpo, deve ovviamente garantire una buona scorrevolezza.

Parliamo adesso degli **aspetti formativi** anche se torneremo a parlare sovente di quelli educativi, visto che la linea tra questi due valori, nel frisbee freestyle è molto sottile.
Per giocare a freestyle è importante sviluppare e migliorare vari lati di se stesso, che potremmo suddividere in tre sezioni: **TECNICA**, **ATLETICA** e **ARTE**.

A livello **tecnico** ci sono molte cose da imparare e perfezionare per far si che in ogni situazione si possa gestire al meglio il disco. Quando si vede giocare a freestyle per la prima volta non sembra difficile maneggiare il disco, anzi, vedendo giocare bravi giocatori tutto sembra facile e quasi banale. Ma nel momento in cui si prende il disco in mano e si prova a fare una qualsiasi cosa di quelle appena viste tutto appare impossibile. Per superare questo primo scoglio è necessario trovare sintonia col frisbee, intuire le sue traiettorie e capire in che verso gira se Clock (orario, verso destra) o Counter (antiorario, verso sinistra). Per imparare tutto questo è necessario lavorare sulla propria **manualità**. Acquisire confidenza con il disco vuole dire provare, riprovare, insistere e faticare. Sebbene non si raggiunga immediatamente il risultato prefissato, è importante non **abbattersi** e **credere** maggiormente in **se stessi**. Un costante lavoro sull'abilità manuale e un regolare allenamento sono le basi per migliorare la **coordinazione motoria**, che aiuta a non essere impacciati nei movimenti e a diventare più fluidi. Non è esteticamente piacevole un frisbee che vola e un "bisonte" che gli corre dietro, anche il "bisonte" però, può trovare la propria delicatezza e coordinazione, per non disturbare il volo di quel disco e creare il **proprio stile**. Ci sono stili di freestyle simili ma non esisterà mai un giocatore fotocopia di un altro, le variabili che costituiscono un giocatore sono così tante che sarebbe impossibile essere esattamente uguali. Giocare a Frisbee Freestyle porta a doversi adattare all'ambiente, al vento, al partner nel caso di una gara o ad un jammer nel caso di una Jam. La crescita tecnica è fondamentale per rendere più agevole ogni tipo di adattamento. Cercare di modificare il proprio stile in base alla situazione, porta il freestyler ad essere un vero e proprio **camaleonte,** capace di essere preciso e tecnico ma anche forte e istintivo. Il miglioramento tecnico aiuta anche a **comprendere** le difficoltà altrui, gli ostacoli che s'incontrano durante la crescita tecnica sono infatti simili per tutti.

Il primo ostacolo **fisico-atletico** che si trova giocando a Frisbee Freeestyle è quello della **flessibilità**, infatti è molto difficile fare alcune prese e passaggi se si è legati fisicamente. Il primo lavoro che si andrà a fare, per venire meno a questa mancanza, è lo **stretching**, pratica utilizzata in qualsiasi sport ma davvero fondamentale in questo. Gli sforzi che si vanno a fare sulle articolazioni, sui muscoli e sulla colonna vertebrale non possono assolutamente passare in secondo piano. Fare stretching prima e dopo gli allenamenti agevola i movimenti, diminuendo così le possibilità di infortunio e migliorando notevolmente la forma estetica dei movimenti. La flessibilità è certamente un lato importante nel freestyle, ma la **forma** corporea è addirittura giudicata durante le gare, migliore è la figura esibita dal giocatore, più alto sarà il voto.

Per avere una buona **comunicazione corporea** è importante che i movimenti siano anche fluidi, per agevolare questo, si possono aggiungere allo stretching anche esercizi di **ginnastica libera**, che migliorano la coordinazione motoria. Questo migliorarsi fisicamente aiuta il freestyler a liberarsi da eventuali freni imposti dal fisico. In questa maniera è possibile raggiungere una propria **espressione corporea di emozioni**, che altrimenti rimarrebbe tarpata da eventuali forzature o poca naturalezza. Un altro aspetto da curare nelle gare o esibizioni di freestyle è il senso del ritmo. Non sarebbe coerente vedere due persone giocare in maniera aggressiva su una canzone classica o leggeri e delicati su una canzone hard rock. Questo non vuole dire che per giocare a freestyle sia necessario essere dei veri e propri ballerini, è però importante che il pubblico, vedendo una gara o un'esibizione, percepisca sintonia tra musica e movenze del giocatore.



Affrontiamo quindi l'ultimo punto dello sviluppo formativo del freestyler, il **lato artistico**. Riuscire a trasmettere ritmo agli spettatori, competenti e non, è abbastanza complicato, bisogna aver **musicalità** e buon **senso del ritmo**. La musica scelta dai giocatori per le gare o per le esibizioni non è casuale, per sceglierla va inizialmente analizzata, capita e sentita. Non importa se sia la musica a decidere come si giocherà o il giocatore che sceglierà dettagliatamente la canzone in base alle proprie caratteristiche tecniche, la musica bisogna **sentirla** dentro per **trasmettere emozioni** allo spettatore.

Molto importante è anche la **coreografia** della routine, anch'essa parametro di giudizio durante le gare, può essere sia semplice che elaborata. Non si ha un migliore giudizio se la coreografia contiene travestimenti o oggetti vari, ne se si punta all'essenza del freestyle e si gioca con del normale abbigliamento sportivo. La routine ha una buona coreografia se lo stile è pertinente con la musica, se i movimenti dei giocatori sono lineari e sincronizzati, se i passaggi o le prese sono a tempo e se il frisbee non cade spesso interrompendo il flusso del gioco. Essere un buon coreografo significa immaginare quello che lo spettatore vedrà.

Nel creare le coreografie si possono inserire anche sketch. Questi possono essere fatti per creare della suspance all'inizio dell'esibizione, inseriti a tempo di musica in un intermezzo della routine o dopo l'ultimo esercizio. Per fare sketch quindi, non si può improvvisare o comunque non solo, bisogna saperli **interpretare** con una certa **teatralità**. In questo caso il pubblico è il vero giudice, se lo sketch viene "recitato" bene, lo spettatore verrà ulteriormente coinvolto dall'esibizione.

Giocare al parco con gli amici non è ovviamente come giocare una **gara** o un **esibizione**. Con la passione, l'allenamento e l'esperienza giusta, è possibile migliorare sotto tanti aspetti, ma il frisbee freestyle è anche **improvvisazione**, sia artistica che atletica. L'allenamento da sicurezza non perfezione, si può provare un esercizio infinite volte ma difficilmente la traiettoria del frisbee sarà sempre la stessa, per colpa di errori umani o per fattori esterni. In questi frangenti sono necessarie decisioni improvvise, a volte istintive e a volte più oculate, ma comunque da effettuarsi in un brevissimo lasso di tempo. Mediamente una routine è di 4 minuti e un esercizio dura circa 15 secondi. Mettiamo quindi che una routine sia composta da 15 o 16 esercizi, il quinto esercizio dovrebbe partire a 1 minuto, ma durante il quarto esercizio il frisbee cade dopo pochi secondi. In questo caso la scelta migliore potrebbe essere quella di improvvisare un nuovo esercizio in cui allo scoccare del minuto il frisbee finisca in mano di chi deve lanciare nel quinto esercizio. È molto facile trovare soluzioni a mente fredda, è molto più difficile farlo nel bel mezzo di una routine, mentre: musica e tempo scorrono, i giudici aspettano la scelta migliore e il pubblico attende che succeda qualcosa.
Gestire la tensione durante la gara è difficile e non esistono regole applicabili a tutti per gestirla bene, ognuno, deve trovare la propria maniera. Quello che dà sicurezza a qualcuno, potrebbe dare l'effetto contrario a qualcun altro. L'esperienza che si accumula gareggiando ed esibendosi aiuta a trovare un metodo di **autocontrollo** personale, fondamentale per affrontare le sfide future, nello sport e nella vita.
L'autocontrollo è fondamentale già nel **pre-gara**, nei minuti precedenti all'esibizione la tensione comincia inevitabilmente a salire ed è molto importante restare concentrati, senza farsi prendere dall'agitazione. Alcuni atleti si rilassano tenendosi caldi o preparando la routine, altri si racchiudono in se stessi e pensano a certi esercizi o all'ordine di essi, altri cercano di estraniarsi totalmente e chissà quanti altri metodi esistono. Oltre che a se stessi è importante non trasmettere tensione ai compagni di squadra, lasciare gli spazi altrui senza dimenticare di **rimanere uniti**. Alla gara si possono dare valori diversi, il fatto di mettersi in gioco o comunque confrontarsi con chi ha le medesima passione, dovrebbe essere la giusta ragione per gareggiare. Il freestyle da la possibilità di giocare ogni volta con compagni di squadra differenti e, persino nel Campionato del Mondo, si può gareggiare con atleti di diversa **nazionalità**. Ogni gara e persona con la quale si gioca può insegnare qualcosa di nuovo e dare nuovi stimoli. È importante non perdere il controllo nemmeno **post-gara**, può essere la prima gara che si gioca insieme o anche la centesima, comunque sia, mai scaricare la propria tensione sugli altri. Il freestyle insegna che tutti possono sbagliare. Quando a farlo sono i compagni di squadra, l'unico atteggiamento costruttivo è essere **solidali**, anche loro sanno di aver sbagliato. **Analizzare** insieme gli errori aiuta a migliorare come persone, come giocatori e come squadra. Quando a sbagliare siamo noi, non serve a niente demoralizzarsi: le **sconfitte** bruciano, ma **insegnano** che si può migliorare. "Domani proverò di nuovo e riuscirò in qualcosa di più difficile".

Capitolo 2

L'ISTRUTTORE

Nell'insegnamento di una disciplina come il Frisbee Freestyle, assume fondamentale importanza il ruolo del Tecnico, o meglio dell'Istruttore. Si preferisce qui il termine nell'accezione di "Istruttore" piuttosto che di "Tecnico" proprio per evidenziare non le componenti prettamente teoriche e didattiche, ma quelle educative e organizzative, o addirittura "istituzionali"...

Seppure si cerchi infatti di trattarla come una vera e propria disciplina "sportiva" a tutti gli effetti (come d'altronde merita), rimangono comunque molto forti tante componenti tipiche invece delle discipline "freestyle". È la stessa definizione a rivelare il problema: "freestyle" indica libertà, assenza di schemi, creatività. Concetti che l'istruttore deve saper preservare e valorizzare, nonostante il suo compito sia invece quello di presentare una struttura di allenamento, insegnare delle progressioni, stabilire alcuni paletti fondamentali per un apprendimento corretto di una disciplina che si presenta con alti livelli di difficoltà tecnica ed atletica.

E poi come riuscire nella pratica ad ottenere risultati concreti in poco tempo, avendo a che fare con uno sport così particolare? Come inserirlo negli schemi più "classici" di scuole, corsi ed associazioni sportive? Occorre disegnare progetti ben definiti e seguire determinati schemi, anche "burocratici".

E l'istruttore incontrerà poi ulteriori difficoltà anche solo nella semplice presentazione della disciplina, che risulta ancora poco conosciuta e ricca di stereotipi: "Ah sì? Giochi a Frisbee? Ma quello col cane?"

Per queste ragioni ed altre ancora è importante quindi definire in questo contesto una serie di linea guida utili ai Tecnici di Frisbee Freestyle, che spazino dal sapersi presentare al perseguire un codice etico, passando per indicazioni su corsi e progetti nelle scuole.

2.1 Come presentarsi e codice etico

Soprattutto nella società d'oggi, dove è la prima impressione quella che fa la differenza tra il partire con il piede giusto o meno, è necessario presentarsi ai ragazzi come un figura integra e che si identifichi con il modello positivo di uno "sportivo". Spesso i ragazzi associano all'oggetto Frisbee paletta e secchiello, non lo considerano uno strumento sportivo. Si rende perciò necessaria una maggior cura dei particolari estetici e delle capacità riguardanti la sfera di interazione verbale con i ragazzi.

È essenziale che l'istruttore vesta una divisa della squadra, della società che rappresenta o la divisa federale; il modo di porsi ai ragazzi deve essere professionale e con terminologie adeguate (sia alla disciplina sportiva che ai ragazzi stessi). Oltre ad una introduzione teorica, bisogna cercare anche di "strabiliare" i ragazzi con alcune esecuzioni tecniche più raffinate, in modo da

far capire loro che quello che si sta insegnando va ben oltre lo stereotipo di Frisbee che i ragazzi sono abituati a considerare.

Se é possibile, è utile mostrare (durante le lezioni, alla fine o all'inizio del percorso educativo) dei video di Frisbee Freestyle, al fine di creare nella mente dei ragazzi l'idea globale del gioco, delle tecniche, mostrando tutte le stupende sfaccettature della nostra disciplina.
Discorso analogo per una piccola dimostrazione dell'istruttore stesso (o degli istruttori), facendo inoltre capire ai ragazzi che comunque hanno davanti anche un'atleta.
Se presentato all'inizio, il filmato/esibizione può essere utilizzato come stimolo, per mettere al corrente i ragazzi dell'alto potenziale di divertimento sviluppabile se questi porranno attenzione a tutte le lezioni.
Inoltre spesso si ha l'effetto di creare nella mente dei ragazzi un'idea globale del gioco, eliminando già in partenza il pregiudizio e lo stereotipo creato dalla parola Frisbee che dà per scontato che chi pratica questo sport non sia un atleta.

Sapersi mostrare sempre pronti e mai indecisi sarà fondamentale per farsi "rispettare", ma allo stesso tempo non bisognerà mai ricadere nella presunzione. Serietà ed esigenza saranno opportune, ma il tutto condito da una costante simpatia. La leva comunicativa del linguaggio, dello scherzo e della battuta è infatti sicuramente la leva più forte con i ragazzi: saper "parlare" anche la loro lingua, "tirarli in mezzo" e farli ridere sono sempre armi vincenti.

Tutto ciò deve essere supportato da una sorte di "codice etico" che ci guidi nella nostra attività:

- ✓ **Responsabilità professionale** Bisogna infatti considerarla come un lavoro (si hanno doveri e responsabilità), ricordandosi sempre che si tratta anche di un divertimento e di una passione; ricordarsi che non si è più un singolo individuo, ma che si rappresenta la propria associazione, la Federazione, a volte l'intero movimento.
- ✓ **Competenze** Sforzarsi di mantenere un elevato standard nel lavoro e di migliorare sempre più le proprie competenze (dall'esperienza si impara); cogliere e capire le differenze tra gli allievi, adattando il proprio metodo nelle diverse situazioni.
- ✓ **Integrità e Rispetto** Onestà, rispetto per gli altri, trasmissione dei valori del Fresstyle, creazione di rapporti positivi non solo con i ragazzi, ma anche con insegnanti, genitori, famiglie; essere disponibili e collaborare con il corpo docente o in generale con l'organizzazione.
- ✓ **Spirito del Gioco** Essere sempre positivi, nel rispetto e nella promozione dei valori e dello Spirito del Gioco caratteristici del Frisbee.

Risulta importantissimo infine sapersi presentare bene non solo ai ragazzi: tutti i concetti di cui si è discorso finora sono infatti da tenere ancora più presenti quando ci si rapporta con genitori, professori, istituzioni.
E mai dimenticarsi di lasciare contatti e materiale: volantini, numero di telefono, e-mail, magari anche un sito internet. Professionalità, serietà, affidabilità, esperienza sono tutti tratti che un buon Tecnico/Istruttore deve possedere in qualsiasi rapporto verso il cosiddetto "esterno".

2.2 Agonismo VS Antagonismo

Per essere un buon istruttore, non bastano le capacità tecniche o atletiche, ma bisogna avere, come visto, anche delle grandi qualità umane. Come Tecnici Freestyle cosa dobbiamo insegnare?

Dobbiamo puntare sull'agonismo, dove il centro è su di se e sul superamento dei propri limiti e non sull'antagonismo, dove il centro è sugli altri e dove l'avversario viene visto come “un nemico”.

E dobbiamo insegnare a “dare il massimo”, approccio corretto perché porta il ragazzo ad essere insoddisfatto della sconfitta ma soddisfatti si sé. Se si è fatto del proprio meglio, la sconfitta allora può essere “digerita”. Il concetto da far passare è il “piacere del gioco”: l’allenamento-ludico come superamento dei propri limiti e per il conseguimento dei propri obiettivi.
Quindi nell’esempio pratico l’obiettivo non sarà vincere il torneo, ma piuttosto essere stati capci di imparare ed eseguire quel particolare esercizio.

2.3 Insegnamento e didattica

Vediamo una serie di consigli, trucchi ed esempi pratici sui comportamenti del “buon istruttore”.
Consideriamo una “prima lezione” in cui avvenga il primo contatto con i ragazzi...

All’inizio risulterà positivo un momento di introduzione, anche teorica, con i ragazzi riuniti attorno a noi: presentazioni, rapida storiella del frisbee con qualche curiosità accattivante, qualche parola descrittiva sul freestyle. Il tutto ancora senza che i ragazzi possano avere il frisbee un mano: un momento quindi anche di “disciplina” e attesa stimolante prima di entrare in contatto con il disco.

Poi si passerà ai fondamentali di lanci e prese. Magari simulando in maniera forte il “ciak” di una bella pancake per poi tirare il disco improvvisamente a qualcuno per stimolarne il riflesso e per aumentare l’attenzione/interazione di tutto il gruppo. Il nostro fantastico attrezzo ce lo permette, quindi ricordiamoci di coinvolgere i ragazzi il più possibile fin da subito, rendendoli parte attiva anche delle nostre stesse spiegazioni.

In un semplice esercizio iniziale i ragazzi si potranno disporre su due file e, alternativamente, ricevere il passaggio dell’istruttore. Due file sono preferibili ad un sola, che invece causa lunghezza facilita i “furbi” ed impedisce agli ultimi di ascoltare.
Sarà forse facile incontrare paura/panico delle ragazzine che gridano quando si vedono arrivare il disco contro e magari chiudono anche gli occhi. Potrà quindi essere utile l’esempio del pugile: se fissi il guantone blocchi il pugno, se chiudi gli occhi ti arriva sul naso!

In un secondo esercizio saranno poi i ragazzi a scambiarsi il disco da soli in lanci e prese di base, dove dovranno interagire tra loro e dove sarà il compagno stesso ad incitare l’altro a non sbagliare: cooperazione.

In seguito se si dovranno formare delle squadre sarà simpatico aggiungere un tocco di colore, dando alle squadre nomi un po' astrusi (uno su tutti: le pantegane bionde) ed incitandoli ad avere un proprio urlo. Ricordiamoci che tutto ciò deve essere sì sport, ma anche un gioco: i ragazzi ne hanno bisogno. Come capitani scegliamo ragazze, un segnale chiaro che il sesso femminile conta.

E per concludere la lezione, ricordiamoci di prendere un paio di minuti prima che suoni la campanella o che debbano scappar via: sarà un momento importante per far esprimere i ragazzi, dare consigli, motivare i più fomentati a continuare, lasciare i contatti.

Qualsiasi sia il metodo pratico d'insegnamento, sarà comunque sufficiente una piccola dose di buon senso e una scaletta di lavoro ben strutturata per ottenere il risultato sperato. Il fascino del disco infatti è di per se irresistibile ed è incredibile la miccia che può innescare nei ragazzi. Dobbiamo però fare attenzione, perché con la stessa immediatezza con cui la platea si appassiona al disco, altrettanto rapidamente perde d'interesse, soprattutto se non si riesce a dare una continuità sportiva alla prima sessione introduttiva e non si mantengono alti ritmo e attenzione.

L'istruttore solitamente genera emulazione da parte dei ragazzi più vivaci e sportivi, mentre le ragazze, avvolte nel loro silenzio, non perdono un dettaglio delle spiegazioni e grazie a questa loro capacità di ascolto, recuperano in rendimento. L'istintiva capacità d'imitazione e d'apprendimento dei più giovani è per noi un grande vantaggio, che dobbiamo però "ripagare" con dedizione e pazienza. Soprattutto nelle prime fasi è importantissimo che l'istruttore ponga la massima attenzione e cura nell'esecuzione dei passaggi, che si devono adattare alle esigenze dei diversi ragazzi. Così come è fondamentale offrire motivazione e incitamento durante gli esercizi, tenendo però presente che, data la spaccatura tra "femmine" e "maschi", non si dovrà eccedere nell'esaltazione dei meriti delle prime (causando la reazione "sport per femminucce, non è per noi") né delle capacità dei secondi (causando "sport da maschiacci, non è per noi"). Gli apprezzamenti devono essere quanto più possibile obbiettivi e onesti, perché i ragazzi hanno una spiccata sensibilità e non perdonano parzialità, né tanto meno errori tecnici da parte dell'istruttore, pena la perdita di rispetto. Unica moneta, questa, che ci permette di "comprare" la loro attenzione e quindi velocizzare il loro apprendimento. Il rispetto che riceviamo dai ragazzi è pari al buon esempio e alla capacità di ammettere i propri errori senza dissimularli. Anche se apparentemente cadremo in ridicolo, perché 1 errore dell'istruttore vale 100 dell'allievo, in realtà potremo conquistare la loro fiducia solo se saremo in grado di essere auto ironici senza offrire un'immagine d'incompetenza.

Entusiasmo e passione sono gli strumenti giusti per il successo nell'insegnamento del nostro sport.

2.4 Progetti nelle scuole

Diverse ampie unità didattiche sono già state illustrate nella parte 2, capitolo 5.

Nelle scuole sarò difficile avere a disposizione così tante ore (a meno di attività relative ad un gruppo sportivo pomeridiano), soprattutto se si tratterà di interventi in ore curriculari. Sarà quindi opportuno concentrare il tutto e cercare di gettare le basi nel più piccolo numero di incontri possibile (che potrebbe essere anche solo 2).

Per fare ciò è fondamentale sapere come approcciarsi alle diverse fasce di età, quali obiettivi porsi, quali livelli di difficoltà proporre e su cosa lavorare. Il lavoro da proporre va differenziato, anche in relazione alle fasce di età, alla collaborazione del corpo docente e al livello delle capacità cognitive e motorie del "gruppo classe".

Scuola Primaria

Nel caso di ragazzi della fascia d'età della scuola elementare ci si trova quasi obbligati a limitare il numero degli incontri per classe a non più di tre massimo cinque, per un periodo di tempo non superiore ai sessanta minuti, tutto questo per far sì che i bambini apprendano, gradualmente ed a piccole dosi, le proposte sui lanci ed i movimenti. Sarà un approccio "multi sport" (fondamentali del frisbee) piuttosto che un corso di Freestyle. La collaborazione della maestra è indispensabile per far sì che i bambini prestino attenzione alle parole del tecnico. Quando si lavora con queste fasce di età si deve avere in primo piano che i bambini sono come un libro aperto, pronto ad essere scritto; ed ogni comportamento o frase o parola deve essere pensata e dosata, per evitare di far sì che non siano trasmessi i modelli giusti e che non si perda l'attenzione alla lezioni, magari mettendo le spiegazioni sotto forma di gioco o di metafora: quando si spiega "come prendere il disco", si dirà ai bambini di mettere le braccia e le mani come se fossero un "coccodrillo" o un "panino". Tutte le attività dovranno essere organizzate sotto forma di gioco e gli esercizi dovranno essere stimolanti per i bambini dando obiettivi raggiungibili che li mettano in competizione tra loro magari dividendo il gruppo classe in due squadre bilanciate.

Scuola Media

Per quanto riguarda la scuola media, il modo di porsi deve essere molto simile alla scuola primaria, tenendo ancor più in primo piano il fatto che i ragazzi hanno appena terminato il periodo in cui è stato presentato loro il ventaglio di sport praticabili e che quindi sono prossimi a decidere in quale sport mettere tutta la loro energia e passione. Qui ci si può già impostare in maniera maggiore sul Freestyle. Quindi, l'atteggiamento che si deve avere con i ragazzi (sempre sostenuti nell'apprendimento dal loro professore) è di dare un esempio positivo e far capire loro che esiste anche uno sport meraviglioso che non è giocato con la palla. Inoltre, a differenza delle elementari, i ragazzi, spesso, hanno una miglior gestione degli spazi e quindi riescono a stare più ordinati negli esercizi.

Scuola Superiore

La scuola superiore è la fascia più difficile in cui trovare un interesse concreto da parte dei ragazzi. Spesso, sono già in una fase finale sportiva, magari per il logorio creato dagli sport "tradizionali" che li porta poi alla sedentarietà, oppure perché le motivazioni per la pratica sportiva calano per via dell'ingresso nel pieno dell'adolescenza; è proprio in ragazzi di questa fascia di età che, se si lavora bene, si otterranno risultati, fino al punto in cui si potrà stabilire un rapporto tra tecnico e gruppo classe, il quale non farà altro che arricchire l'esperienza dei ragazzi. Per questi motivi, è importante il modo di porsi fin dal primo allenamento o dalla prima lezione, perché sarà il primo approccio quello che conterà nella fase di comunicazione con i ragazzi, si renderà, perciò, fondamentale ed utile la collaborazione del docente, in quanto se non sarà che spettatore dell'attività, si verrà a creare una diminuzione di fiducia e di attenzione negli alunni con l'avanzare delle proposte.

Di fondamentale importanza sarà in qualsiasi caso programmare fin da subito una **giornata finale** di confronto, un vero e proprio "torneo". Nel caso di un corso su più classi (o più scuole), questo evento sarà di ancora migliore riuscita coinvolgendo le diverse classi (o addirittura scuole), motivando i ragazzi ad un confronto tipico degli sport "tradizionali", allestendo anche una giornata ad hoc all'esterno della scuola stessa. Una sorta, cioè, di giochi della gioventù a base di Frisbee...

Il tutto deve essere già programmato e documentato nella **Proposta di Progetto** consegnata alla scuola stessa. La proposta dovrà quindi vedere bene illustrati i destinatari, gli obiettivi, gli strumenti utilizzati, il numero di ore necessarie, gli argomenti e le modalità di ogni lezione, i riferimenti (ed un piccolo curriculum) dell'istruttore stesso, oltre alla già citata giornale finale.

Presentarsi con un progetto preciso, con buone referenze ed esperienze alle spalle, significa far capire all'istituzione scuola e ad i professori che si sa quello che si sta facendo. Significa professionalità. Significa partire con una marcia in più...

PARTE 4

L'ALLENAMENTO

Capitolo 1

PREPARAZIONE ATLETICA

L'età relativamente giovane di questa disciplina sportiva, la sua natura eclettica e le sue diverse finalità fanno del frisbee freestyle una complessa alchimia.
Come tale oggi abbiamo il compito di mischiare i nostri reagenti conoscendo il passato della disciplina e integrandolo della realtà presente e di un'intuizione futura. Date le premesse ci sono ampi margini di rimodellamento del freestyle e di tutte le componenti che lo costituiscono, non perché com'era e com'è non va bene, ma perché il nostro contributo deve essere volto all'attualizzazione della disciplina in senso sportivo, sociale e spirituale.

Una delle particolarità del frisbee freestyle è quella di essere uno sport di nicchia. E come molte di queste discipline viene mantenuto in vita dall'entusiasmo degli atleti che ricoprono anche il ruolo di organizzatori, promotori, segretari, speaker, amministratori e portavoce ufficiali. Questo rende più difficile per gli atleti trovare la loro specifica dimensione sportiva/agonistica e approfondirla verso i limiti.
La carenza di strutture verticali, infrastrutture e coordinamento decretano il destino chiuso di queste discipline impedendo loro uno sviluppo armonico.
Noi oggi lavorando come federazione vogliamo proporre una traccia da seguire, rimodellare, rivedere e reinterpretare, ma una traccia unica che connetta i giocatori e le loro esperienze pregresse direttamente con un futuro più ricco. Più ricco di abilità tecniche, di creatività, di numeri di atleti, di tornei sempre più partecipati e soprattutto più ricco di una conoscenza di se e del proprio corpo.
Oggi quando i giocatori si incontrano ai tornei parlano di tecnica e mosse, si spiegano vicendevolmente i movimenti e i tricks, si scambiano consigli sulle presentazioni musicali, ma difficilmente si vedrà mai due freestylers discutere di preparazione atletica.

Ecco svelata la vera ragione di questa introduzione e del mio contributo: dare al nostro sport una dignità sportiva a 360 gradi attraverso l'acquisizione di tutte quelle competenze di base che abbracciano il concetto di preparazione atletica. Qui e ora si ha la velleità di creare e proporre un sistema di preparazione atletica unificato per il gioco del frisbee freestyle e riempire così un vuoto imbarazzante all'interno di questo favoloso work in progress che è il frisbee freestyle.

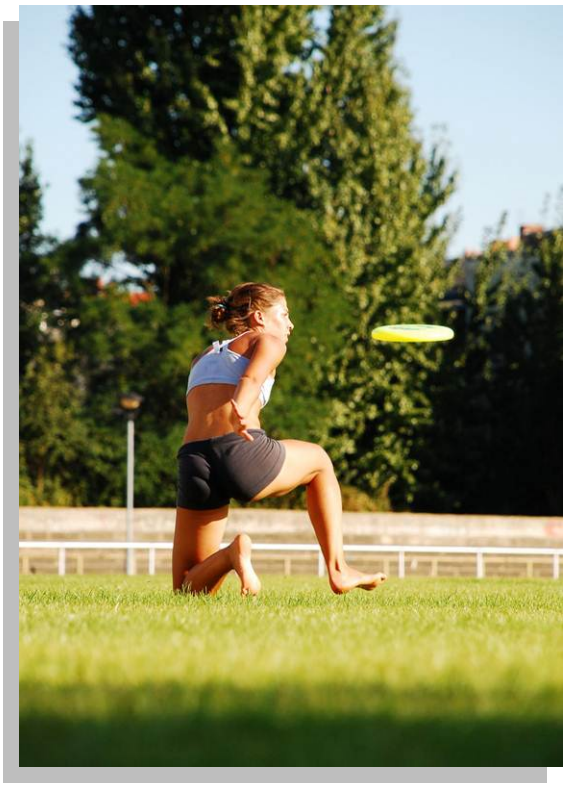
Vi lascio con alcuni quesiti che dovrebbero legittimare l'esistenza di questa parte del manuale.

- ✓ Qual è la percentuale di giocatori che compie durante l'anno almeno due periodi di pura preparazione atletica?
- ✓ Qual è la percentuale di giocatori che sarebbe in grado di programmarsi tabelle per sedute di allenamento aerobico?
- ✓ Qual è la percentuale di giocatori che sarebbe in grado di programmarsi tabelle per sedute di allenamento muscolare?
- ✓ Quanti giocatori conoscono i più elementari principi di fisiologia e di biomeccanica?

1.1 Prerogativa della preparazione atletica

Quella che andremo a descrivere è una linea guida che permetterà al giocatore di diventare atleta se lo vorrà. Avere una buona preparazione atletica può influenzare la qualità del gioco che si esprime, migliorandone la reattività e la forma a parità di capacità tecnica.
Il dato strabiliante è che non esistono linee guida precedenti adottate dalla comunità. Oggi tenteremo di connettere i giocatori di tutto il territorio nella condivisione di una pratica rivoluzionaria per il futuro del freestyle: ovvero la cura del corpo, del suo apparato scheletrico muscolare e della corretta funzionalità dei suoi tessuti.

Esistono diversi approcci alla salute intesa come condizione di base necessaria per ottenere risultati prestativi. Il primo passo sarà conoscere meglio noi stessi, il secondo allenare le nostre capacità fisiche e migliorare la nostra condizione psicofisica. L'ultimo passo sarà quello di integrare il nostro nuovo "selfstatement" nella pratica del frisbee freestyle raccogliendo i frutti del lavoro svolto sia in ambiti prestativi (una maggior predisposizione all'agonismo) sia in ambiti espressivi (una migliore forma e un miglior ritmo).



1.2 Preparazione atletica, da dove iniziare?

Quando vogliamo mettere a punto il nostro "motore" (cuore, sistema di circolazione e approvvigionamento muscolare di ossigeno) e tirare a lucido la "carrozzeria" (apparato scheletrico muscolare) dobbiamo inizialmente concentrarci su esercizi e pratiche che trascendono il frisbee.
Per questo sarebbe buona abitudine programmare durante l'anno due periodi di preparazione atletica da posizionare sul calendario in funzione degli impegni agonistici.
Personalmente questi due periodi tenderei a farli coincidere con la fine dell'inverno, per affrontare al meglio la stagione dei tornei (aprile-novembre), e con un lavoro di richiamo 2/3 settimane prima dell'impegno più importante della stagione (in genere i Mondiali FPA o i Campionati Europei) per arrivare reattivi e condizionati fisicamente allo stress di una competizione che dai primi turni alla finale può durare fino a ben 4 giorni!
Nessuno può negare che per allenare la resistenza al gioco del frisbee freestyle bisogna... giocare moltissimo. Ma se non partiamo da una condizione di partenza ottimale (buona capacità aerobica, buona funzionalità muscolare, tessuti elastici) non arriveremo mai ad avvicinare i nostri limiti e a superarli. A volte le soluzioni sono molto più semplici del problema stesso, basta fare le osservazioni giuste e rispondere adeguatamente.

Ci troviamo di fronte a uno sport che spesso, se non appositamente "indagato", predilige l'uso unilaterale di catene muscolari, e che alla lunga potrebbe portare a delle retrazioni muscolari (reiterate dall'uso monopolistico di un arto e di una lateralità rispetto ad un'altra) e quindi a degli squilibri articolari forieri di disturbi posturali. Come possiamo fare per superare questo primo problema?
Si potrebbe iniziare sforzandosi di studiare nuove tecniche di lancio (per usare il braccio "recessivo" e tutta la catena muscolare relativa) per dare il giro. Questa è una delle operazioni più stressanti di tutto il gioco,

ad ogni seduta di allenamento la ripeteremo centinaia di volte, andando a contrarre ed affaticare sempre la stessa metà dei muscoli che abbiamo a disposizione sovrallenandoli, indebolendoli ed esponendoci a squilibri posturali. Consigliamo a tutti i jammer di imparare a dare il giro con il braccio recessivo ed alternare le "cariche" durante la seduta di allenamento: questo sarà il primo passo per riconquistare l'equilibrio muscolare e articolare.
Chiaramente invitiamo a **utilizzare bilateralmente arti e muscoli** anche durante le fasi di gioco, quindi sviluppando capacità tecniche che prevedono l'impegno costante delle catene muscolari laterali destre e sinistre (sviluppare prese con entrambi gli arti superiori, imparare a calciare con entrambi gli arti inferiori, ecc).

Introdotto questo primo concetto ora cercheremo di supportare questa fase di "coscienza bilaterale" con la pratica di esercizi fisici che possano andare in questa direzione. Un' ottima pratica propedeutica sarebbe quella del **nuoto**.
Riuscire una/due volte a settimana ad immergersi in una piscina per almeno 30 minuti durante i quali fare del nuoto libero e degli esercizi propedeutici al riequilibrio. Il nuoto è un esercizio perfetto perché stimola la muscolatura bilaterale con uno sforzo pressoché identico e contemporaneo. Inoltre in acqua è possibile correggere precedenti squilibri.
Se ho il lato destro molto più forte (di fronte a uno specchio noto la mia spalla destra più bassa rispetto alla sinistra), alternerò al mio allenamento di nuoto libero delle vasche a stile libero in cui userò solo il braccio sinistro (è un esercizio classico del nuoto) per ripotenziare la catena sinistra e permettere alla destra di sciogliere eventuali retrazioni muscolari derivanti dal suo sfruttamento a senso unico.
La priorità è quella di ricreare un equilibrio articolare per una postura ottimale, o per la migliore postura di partenza (esistono così tante variabili, anche psicologiche, che influenzano la nostra postura che difficilmente riusciremo a riallinearla a lungo).
Per chi non ha accesso a una piscina, per chi non sa nuotare o non vuole spendere soldi consiglio dell'ottima ginnastica a corpo libero in un paio dei suoi esercizi più noti. Le trazioni ad esempio sono un esercizio bilaterale che impegna contemporaneamente tantissimi muscoli (braccia, schiena, petto, addome) e che oltre a conseguire uno sviluppo muscolare armonico è davvero molto allenante (così come del resto è il nuoto).
In alternativa o in abbinamento alle trazioni consigliamo della ginnastica statica, ovvero mantenere delle posizioni facendo lavorare il muscolo senza allungarlo o accorciarlo (rimanendo 20/30/45 secondi, in base alle nostre capacità, nella posizione di partenza delle flessioni ma con le braccia distese).

Le procedure precedenti hanno posto l'attenzione sulla ricerca di un equilibrio posturale funzionale tramite la ripartizione del carico muscolare. Adesso affrontiamo il secondo gradino, cerchiamo di rendere i nostri muscoli più efficienti.

A cosa serve avere un muscolo efficiente? Ti permetterà di giocare più a lungo, di sostenere e assorbire meglio lo sforzo e i microtraumi muscolari inevitabili durante attività sportive. Un muscolo efficiente ti farà saltare più in alto, ti farà girare più veloce, ti permetterà di spingere il tuo gioco e il tuo stile verso limiti più estesi.

Come faccio a rendere più efficiente la mia muscolatura? Dobbiamo capire che i muscoli si nutrono di substrati alimentari (per lo più zuccheri e grassi, in parte minore e in casi particolari di proteine) e di OSSIGENO. Queste molecole sono veicolate nel sangue e viaggiano in un'intricata ramificazione di arterie, vene e capillari fino ad arrivare ad irrorare i muscoli nella loro totale estensione. Il cuore è la pompa che

permette al sangue di circolare e più sarà forte ogni contrazione cardiaca maggiore sarà la quantità di sangue in movimento (col suo carico di nutrienti e ossigeno per i muscoli). Oltre alla capacità cardiaca un altro aspetto fondamentale ai fini della preparazione aerobica è la capacità che hanno i muscoli di utilizzare ossigeno e scambiarlo con altri gas di scarto (anidride carbonica). Maggiore sarà questa capacità maggiore sarà la quantità di "watt" sprigionati, e quindi il lavoro, che il nostro muscolo svilupperà.

Ricapitolando abbiamo bisogno di un **cuore forte** nella contrazione, **un sangue ricco di ossigeno** e una **buona capacità dei muscoli** di utilizzare questo gas per il loro lavoro. **Tutte queste variabili sono allenabili e quindi migliorabili**.

Come fare ad allenare contemporaneamente queste esigenze?? Esiste un'attività regina per sviluppare queste capacità e si chiama **corsa**. Correndo e seguendo dei lavori mirati aumenterò la capacità volumetrica del mio cuore, la sua forza contrattile, la quantità di sangue espulsa ad ogni battito, la distribuzione di sangue ai capillari più lontani dal cuore, la resistenza tendinea, l'alimentazione dei muscoli e quindi infine otterrò un apparato muscolo scheletrico di prima categoria, pronto a supportare la crescita frisbistica.

A questo punto manca una sola componente per garantire al connubio equilibrio posturale/forza muscolare la terza proprietà: l'**elasticità muscolo tendinea**.
I muscoli sono un insieme di cellule divise in fasci di fibre di diverso diametro. Tutti i muscoli hanno capacità contrattile grazie alla presenza di due proteine (miosina ed actina) che permettono un accorciamento ed un elongazione del muscolo in risposta a sforzi applicati su di esso. I muscoli sono innestati sui segmenti ossei attraverso le loro parti terminali che transizionano in strutture che si chiamano tendini e che hanno l'onere di trasferire allo scheletro e alle articolazioni il lavoro sviluppato dai muscoli (noi camminiamo perché la contrazione alternata di quadricipite e bicipite femorale trasmessa dai tendini ai segmenti ossei porta questi a sollevarsi e muoversi intorno alle articolazioni definendo quel tipo di movimento che è la camminata).

I muscoli oltre a essere equilibrati e ben nutriti devono possedere la giusta elasticità per evitare strappi, contratture e retrazioni. Deve diventare buona pratica di ogni giocatore implementare la propria seduta di allenamento con degli esercizi di **stretching**.
Non tutti hanno la stessa qualità nella fibra muscolare, la quale di base risponde a dei criteri genetici e successivamente può e deve essere allenata. Quindi ogni giocatore deve capire se ha bisogno di fare esercizi di allungamento e flessibilità sia prima che dopo la sessione di allenamento, oppure solamente alla fine, quando i muscoli sono caldi e affaticati e si prestano all'allungamento.
La flessibilità muscolare, il raggio di azione delle articolazioni e l'elasticità complessiva dei nostri tessuti è fondamentale per migliorare molte delle tecniche di freestyle che si basano sul concetto di "restrizione corporea", ovvero movimenti che si sviluppano attorno a degli "ostacoli" esercitati attraverso il posizionamento dei vari segmenti corporei (esemplificati nelle varie "figure"). Fondamentale per questi esercizi il corretto funzionamento delle articolazioni (quanto devo estendere i

legamenti dell'anca e del ginocchio per effettuare una Bad Attitude? Quanto devo estendere i muscoli della schiena e gli addominali obliqui per andare a tirare fuori una Gitis? Quanto devo flettermi e caricare un legamento posteriore del ginocchio se eseguo una Flamingosis a regola d'arte?).

Questi sono i concetti di base della preparazione atletica per il frisbee freestyle, in uno schedario separato andremo a proporre due o tre tipi diversi di schede per un allenamento di base, intensivo e pregara.

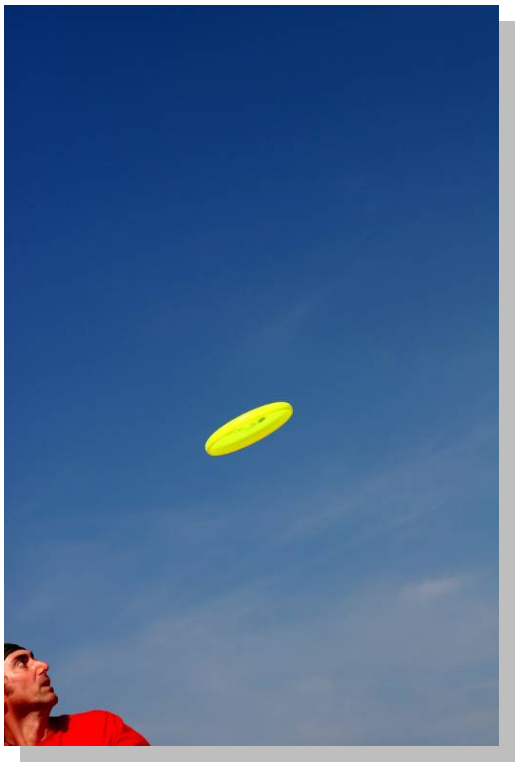
1.3 Seduta di allenamento

Questa è una scheda rivolta alla preparazione atletica da effettuare magari il mese prima dell'inizio della stagione agonistica e da poter richiamare 2/3 settimane prima dei tornei più importanti.
Inoltre è da tenere presente che sarebbe opportuno sempre riuscire a dedicare un giorno della settimana ad una sessione di allenamento senza frisbee, in cui praticare almeno uno dei singoli moduli che compongono la scheda estesa.

Preparazione Atletica

Sedute settimanali consigliate: 4/5
Numero di settimane: 2/3

Lunedì
5 km di corsa in progressione: parto molto lento e ogni km lo percorro una decina di secondi più veloce del precedente (esempio km 1-5 in 30 minuti, km 2-5 in 20 minuti, km 3-5 in 10 minuti...). Ognuno ha il suo ritmo ma indicativamente questi sono ritmi sostenibili da qualsiasi aspirante atleta in salute.
Terminata la corsa eseguire 15 minuti di stretching: importantissimo sciogliere la catena posteriore con esercizi di allungamento di dorsali, bicipite femorale e gemelli.
Dopo lo stretching inizio un lavoro a circuito composto da addominali, squat (piegamenti) a corpo libero e flessioni.
Ogni stazione deve essere eseguita così: una serie da 12 addominali (consigliati i crunch), 30 secondi di recupero, 15 squat a corpo libero, 30 sec di recupero, 10 flessioni caratterizzate dalla massima escursione dell'angolo di lavoro (massima estensione/accorciamento delle braccia). Pausa di 2 minuti e poi ripeto un'altra serie intera rispettando numero di ripetizioni e recuperi. Pausa di 2 minuti ed eseguo la terza ed ultima serie di esercizi.
Per finire 10 minuti di defaticamento e scioglimento muscolare.



Martedì
Riposo.

Mercoledì
2 km di riscaldamento, più 5 volte per 200 metri (recupero tra una ripetizione e l'altra di 1 minuto). Il ritmo

da tenere deve essere simile in tutte e cinque le prove e funzione delle capacità personali. Si consiglia 40 secondi per i più allenati fino a 50 secondi per i più arrugginiti.
Di seguito, una volta recuperato lo sforzo, eseguire 2 per 400 metri, con recupero tra le due prove di 2 minuti. Il ritmo deve essere più lento rispetto ai 200 di 2 secondi ogni 200. Se corro le ripetizioni (5) da 200 in 40 secondi l'uno, i due quattrocento dovrò correrli in 84 secondi (40+2+40+2), ovvero 1min 24sec. Se invece corro i 200 in 48, allora i 400 devo correrli in 100 secondi (48+2+48+2), ovvero 1min 40sec.
Alla fine delle ripetizioni 1 km di corsa lenta per defaticare.
Finita la sessione di corsa si consiglia di entrare in vasca per una ventina di minuti di nuoto libero, prediligendo lo stile libero e il dorso, ma non escludendo gli altri stili se meglio interpretati dall'atleta.

Giovedì
Si consiglia di iniziare il warm up con 15 minuti di cyclette o con 2 km di corsa lenta.
A seguire 3 serie di addominali da 12 ripetizioni, alternando esercizi che impiegano il retto addominale, la fascia laterale e quella bassa. Fra le serie recuperare 1 minuto
Poi 3 serie di squat da 10 alternate a tre serie di balzi sempre da 10. Recuperare 1 minuto tra le serie.
Effettuare poi 3 serie di trazioni (consigliata l'escursione completa del movimento) in funzione della forza relativa (forza/peso da sollevare) di ognuno. Per iniziare 3 trazioni complete per ogni serie sono già un buon risultato.
Finisco la seduta effettuando 15 minuti di stretching dolce.
Chi può esegua inoltre 25 minuti in vasca alternando al nuoto libero qualche vasca a stile, usando solo il braccio (la catena laterale) più debole per cercare di ripristinare il trofismo muscolare in maniera simmetrica.

Venerdì
Riposo.

Sabato
Per cominciare, 15 minuti di riscaldamento di corsa lenta.
Continuare con 2 serie da 8 per 100 metri in salita. La pendenza della salita non deve essere eccessiva, deve essere una salita corribile. Tra le due serie il recupero è di 4 minuti di corsa lenta (in piano). Il recupero tra una ripetizione e l'altra deve essere uguale al tempo impiegato per tornare alla partenza trotterellando.
Recuperato lo sforzo affronto un lavoro a circuito sulla falsa riga del lunedi (flessioni + squat + addominali).
Al termine della seduta eseguo una sessione completa di stretching (tale da coinvolgere quadricipite/bicipite femorale, dorsali/glutei, pettorali/deltoidi).

Domenica
La seduta domenicale prevede due diversi programmi che rispecchiano le esigenze di due diverse tipologie di atleti. Chi deve perdere peso ricorrerà ad un lavoro aerobico volto a bruciare calorie. Chi è normopeso e vuole aumentare il trofismo muscolare ricorrerà ad un lavoro anaerobico/aerobico in vasca.
Chi non ha particolari esigenze perché già normopeso e discretamente trofico, può affrontare entrambi i lavori uno dopo l'altro iniziando con la fase di corsa per passare poi a quella di nuoto.

Per i sovrappeso, 40 minuti di corsa così suddivisi (15 lenti di riscaldamento + 15 ritmo medio + ultimi 10 andatura allegra, cuore al 85/90% della frequenza massimale).
Per i normopeso, dopo 300 metri di riscaldamento in vasca, eseguire 10 per 50 metri stile libero con ripartenza a un 1 minuto e 30 (vuol dire che se impiego 1 minuto per coprire la distanza ho 30 secondi di recupero). I 50 metri devono essere nuotati sopra ritmo aerobico, quindi dopo la $5^A/6^A$ prova è normale avvertire dolori da acido lattico ai deltoidi/tricipiti.
Questo criterio nelle prove vi permetterò di aumentare la funzionalità muscolare degli arti superiori, dorsali e pettorali.

Allenamenti di Tecnica Frisbistica

A differenza della preparazione atletica, potrebbe sembrare inopportuno schematizzare rigide tabelle di allenamento per qualcosa che si chiama “Freestyle”. Di sicuro possiamo però stabilire quali siano le diverse tipologie di lavori (che chiameremo livelli) da alternare nelle diverse sessioni di gioco.

Prima della tecnica col disco è importante curare i movimenti e allenare il corpo a eseguirli al meglio. Sarebbe indispensabile che tutti i giocatori, soprattutto i neofiti, spendessero del tempo per effettuare una ginnastica propedeutica ai movimenti da eseguire nei diversi trick.
Per ottenere delle buone forme bisogna lavorare a vuoto, cioè senza frisbee, a corpo libero, imparando al meglio i movimenti. Non bisogna esasperare il concetto se no si finisce per fare danza, ma riteniamo utile affrontare questo metodo, che chiameremo *metodo zero*.

Il *metodo uno* riguarda i giocatori che hanno già confidenza con le tecniche di base. Nel caso si consiglia di allenarsi in gruppi di 2 (massimo 3) giocatori e di esercitarsi nella creazione di combo e nella loro ripetizione fino ad acquisirle con sicurezza. Ad ogni seduta di questo tipo di allenamento sarebbe ideale inserire una mossa nuova, senza però provarla in maniera esasperata onde evitare di interrompere l’armonia della jam, che, anche se incentrata su esercizi individuali, vuole comunque la sua fluidità.

Il *metodo due* riguarda giocatori con un buon pacchetto tecnico e che devono sviluppare il tempismo, imparare a muoversi e a leggere i movimenti degli altri giocatori. Le sedute di questo tipo possono essere condivise da 3/4 jammers. Lo scopo è quello di affinare la propria conoscenza frisbistica passando dalla comprensione del gioco altrui. Più lingue imparo maggiore sarà la mia potenzialità comunicativa. Un ottimo contesto per mettersi a servizio del gioco collettivo, imparando a distribuire set e a lanciare azioni.

Il *metodo tre* riguarda una delle modalità più stressanti e però gratificanti, la creazione di una routine. Siamo in presenza di giocatori abbastanza evoluti che vogliono assemblare le tecniche acquisite finora in una serie di esercizi da presentare in gara (vedi capitolo sulla routine). In questo caso si lavora esclusivamente in 2 (per un pair) o in 3 (per un co-op). Una volta creata la routine l’allenamento prevede la ripetizione quasi ossessiva del copione per trovare i punti deboli da correggere e per metabolizzarlo. In questa fase tutti gli

esercizi e i movimenti connessi vengono ripetuti sia con il frisbee che senza, per aiutare in una prima fase a memorizzare lo schema.

Il *metodo quattro* riguarda infine una sessione di allenamento in solitaria. A rigor di logica questa è la sessione dove siamo liberi di provare molte cose nuove senza avere il peso di sostenere il gioco altrui, possiamo quindi ripetere diverse volte in fila lo stesso nuovo esercizio o tentare di chiudere una presa vecchia ma con un giro in più. È il momento che abbiamo per assorbire le novità che vogliamo poi esprimere nel nostro gioco. In questo tipo di sedute è molto consigliato imparare anche degli esercizi nuovi usando il disco con una rotazione inversa a quella alla quale siamo abituati (chi gioca con uno spin orario potrà imparare da zero gli stessi esercizi con l'altro spin e viceversa: è come parlare una lingua e poi imparare le stesse parole in un'altra).

Abbiamo parlato di diversi metodi di allenamento, alcuni dei quali presuppongono delle conoscenze pregresse, altri che invece sono alla portata di tutti. Lavorando su queste diverse modalità di allenamento e alternandole in funzione del periodo (se la gara è in vista preparo la routine, se sono al mare con un gruppo di amici lavorerò sulla jam) e del gruppo di giocatori con i quali condividere la seduta (se siamo in 2 proveremo un bel po' di individuali, se siamo in 4 ci alleneremo nella lettura del gioco degli altri) formeremo un ampio background in grado di farci esprimere e di comunicare con tutto il mondo dei jammers e in tutti i diversi contesti.

Capitolo 2

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Con questa breve sezione non si ha la pretesa di insegnare lo stretching, bensì di darne una breve panoramica che ne evidenzi i principi di base, aspetti positivi e limiti; vuole essere una presentazione degli esercizi più comuni, una guida elementare su cosa fare ma soprattutto sul come farlo e cosa non fare, un'indicazione all'approfondimento.

L'allungamento muscolare è raggiungibile attraverso varie modalità, tra le quali quella più in voga è lo stretching: disciplina molto discussa, ritenuta da alcuni un efficace metodo per migliorare le prestazioni muscolari e di conseguenza quelle fisiche e da altri uno sforzo del tutto inefficace e perciò inutile. Anche le proposte riguardo le modalità con cui eseguire gli esercizi sono molto differenti: c'è chi lo svolge in modo statico e chi del tutto dinamico; chi propone il "molleggio", chi la posizione mantenuta per un tempo variabile da pochi secondi a qualche minuto; chi propone un lavoro del tutto passivo e chi accompagna l'allungamento muscolare con la contrazione dei suoi antagonisti; chi ne evidenzia più gli aspetti biomeccanici e chi sottolinea l'importanza dell'ascolto del corpo e della sua armonia con la mente; chi prende in considerazione solo le strutture muscolo-tendinee e chi invece include anche altre strutture, a partire da tessuti molli come capsula e legamenti, per arrivare a chi si occupa anche dell'apparato nervoso e di quello circolatorio...

2.1 Lo stretching

Lo stretching è una forma statica di allungamento muscolare, anch'essa proposta in molteplici modi ed infinitamente discussa riguardo efficacia e modalità. Ma è opportuno cominciare a vedere lo stretching sotto un'altra luce, per capire che dietro a questa parola c'è molto di più che qualche semplice piegamento qua e là: se così tante persone tra ricercatori, allenatori, istruttori atletici, fisioterapisti, medici dello sport, etc. hanno dedicato così tante energie allo studio di questo argomento, al fine di capire meglio e nel tentativo di migliorare al massimo le prestazioni umane, forse anche noi nel nostro piccolo possiamo porci il problema di come lavorare meglio al fine di ottenere un risultato efficace e soprattutto di non fare male a nessuno (priorità assoluta!). Resta comunque il dubbio su cosa fare, su cosa proporre e quale tecnica scegliere. Fortunatamente qui le nuove teorie ci vengono in aiuto, sostenendo principi base che hanno molti elementi in comune e prendendo come punto di riferimento basi teoriche molto simili che mettono a tacere vecchie proposte ormai sorpassate e trovano forza nell'incontro tra la scientificità della cultura occidentale e l'approccio globale di quella orientale.

Gli esercizi di stretching sono movimenti semplici che possono essere svolti ovunque ed hanno come obiettivo l'allungamento muscolare e di conseguenza una sua maggiore elasticità e flessibilità: ciò conferisce al muscolo migliore capacità di lavoro, maggiore resistenza alla fatica e adattabilità al carico eccessivo o errato. Inoltre lo stretching può essere inteso come educazione corporea e mentale: momento in cui possiamo entrare in contatto con il nostro corpo e dialogare con esso, imparando a sentirlo, ascoltarlo, conoscerlo ed aiutarlo. Col termine stretching non intendiamo più solo un puro allungamento muscolare, bensì un miglioramento della mobilità di tutte le componenti dell'apparato locomotore: ossa, articolazioni, capsule articolari, legamenti, muscoli e tendini.

2.2 Stretching: quanto e quando

Vari studi hanno dimostrato che l'efficacia dell'allungamento muscolare ed il mantenimento dei risultati non è direttamente proporzionale al tempo ad esso dedicato. Ciò significa che se ad un'ora di stretching settimanale corrisponde un determinato allungamento "x", a due ore settimanali non corrisponde un allungamento muscolare "2x" ma "y", là dove "y" è un valore leggermente superiore ad "x" ma inferiore a "2x". Inoltre è stato visto che l'effetto di maggior flessibilità ottenuto in seguito all'allungamento muscolare, necessita di essere mantenuto attraverso ripetizioni e richiami frequenti. Ed è soprattutto molto importante la qualità degli esercizi.

Rispetto al quando, gli studi più recenti mostrano come il momento più efficace per effettuare lo stretching sia dopo l'allenamento. Mentre nel "prima" sarà invece opportuno un po' di riscaldamento. Ritagliarsi quindi almeno 10-15 minuti al termine di qualsiasi sessione di gioco per l'allungamento muscolare è una pratica indispensabile per un adeguato sviluppo atletico.

Salvo situazioni particolari (recupero post-traumatico o di un deficit articolare o discipline che richiedono elevata flessibilità) bisogna sapere che l'allungamento deve essere particolarmente mirato alla muscolatura coinvolta nel gesto sportivo. Nel caso del Frisbee Freestyle, la sequenza più consigliata potrebbe essere: cosce, gambe, caviglie, piedi – anche, tronco, collo – spalle, braccia, polsi, mani

La disciplina richiede infatti ampiezze articolari significative ed una robusta particolarità. L'obiettivo sarà dunque un progressivo ampliamento delle aperture articolare assieme al raggiungere e mantenere una buona elasticità dei tessuti (muscoli, tendini, capsula, legamenti), al fine di avere *strutture flessibili*, pronte a dare prestazioni migliori (risultato sportivo) in *maggior sicurezza* (prevenzione/riduzione rischio danni). Tale flessibilità rende infatti le strutture in grado di supportare meglio carichi di varia entità e velocità che potrebbero altrimenti danneggiarle più facilmente.

2.3 Lo stretching in relazione alla situazione ed all'utenza

Ovviamente la proposta dello stretching deve variare nella *quantità*, nella *durata* e nelle *modalità* in base alla *situazione* in cui ci troviamo (allenamento e sue fasi, riscaldamento pre-gara, corso nelle scuole, dimostrazione o spettacolo…) ed alle *persone* a cui ci riferiamo (bambini, ragazzi, adulti, istruttori Isef, sportivi, giocatori esperti, giocatori allenati, etc…).

Fondamentale è quindi capire chi si ha di fronte e di conseguenza decidere cosa proporre e come:

- il **gioco** con i bambini
- la **spiegazione tecnica** di cosa si fa e perché con gli sportivi e gli istruttori Isef

- la **serie completa** di esercizi per chi deve raggiungere una certa elasticità
- gli **esercizi specifici** selezionati per chi ormai lavora solo sul mantenimento
- l'**esecuzione veloce** degli esercizi:
  a) con i bambini (che non ne hanno particolare bisogno e si annoierebbero inutilmente)
  b) in alcune fasi della preparazione atletica in cui si mira soprattutto alla tecnica
- la **presa di coscienza** del proprio corpo e/o un lavoro di **propriocettiva** che può essere interessante fare nella prima fase della preparazione o per gli sportivi particolarmente attenti all'ascolto del proprio corpo o in caso di recupero funzionale in presenza di limitazione articolare (non di competenza dell'istruttore di Ultimate)

In particolare in presenza di un gruppo è molto importante:

- non perdere **tempo** (bisogna già avere in mente cosa fare, in quale ordine ed in quanto tempo);
- partire tutti **assieme**, farlo tutti assieme (in modo da tenere un tempo medio per ogni esercizio che sia utile a tutti) e dare un ritmo agli esercizi che mantenga uno stato di attenzione su quello che si sta facendo e su quelle che sono le risposte del nostro corpo;
- richiamare l'**attenzione** con frasi brevi, chiare ed esplicative sull'esercizio e sulle sue modalità;
- la **sequenza** degli esercizi deve seguire una logica: anatomica (es: gambe, tronco, spalle, braccia), funzionale (es: prima si fa lo stretching della muscolatura statica e poi di quella dinamica) e pratica (es: prima tutti gli esercizi a terra e poi quelli da seduto ed in piedi o viceversa);
- **personalizzare** il lavoro di gruppo **osservando** i componenti uno ad uno e **correggendo** eventuali errori e/o dando consigli, suggerimenti, spiegazioni quando richiesti o necessari.

Uno stato di silenzio agevola la guida a dare i comandi e le informazioni giuste nei tempi prestabiliti ed aiuta tutti a concentrarsi sul proprio corpo ed ascoltarlo. Spesso però il momento dello stretching è vissuto come un momento di svago e di relazione con gli altri (elemento altrettanto importante). Bisogna quindi valutare di volta in volta la situazione e, in base alle persone ed all'obiettivo che si vuole raggiungere con esse, decidere se richiedere o meno il silenzio. Talvolta può essere necessario esplicitare questa esigenza di silenzio prima dell'inizio dello stretching, affinché gli obiettivi siano chiari e comuni e determinate richieste non risultino inadeguate alla situazione.

Da non sottovalutare inoltre è una sorta di "incapacità di vivere il silenzio" che caratterizza spesso la fase adolescenziale, per cui tale richiesta potrebbe risultare addirittura troppo forte come esperienza. In questo caso si consiglia di essere particolarmente elastici, di non forzare al silenzio lasciando sfogo alla parola, purché ciò non disturbi il lavoro che si sta facendo. Non è certo questo il target di un lavoro di presa di coscienza del proprio corpo; nel caso in cui fosse comunque quello l'obiettivo, è opportuno arrivarci per gradi.

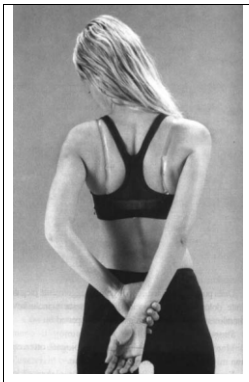
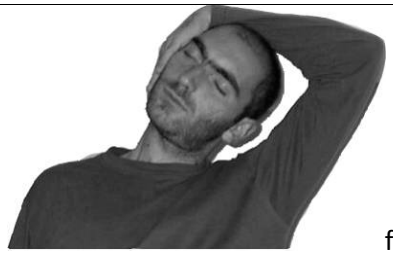
2.4 Cosa non fare

A qualcuno tutto ciò che è stato detto fino ad ora può forse apparire "troppo filosofico" rispetto all'attività pratica dello stretching; in realtà l'intento è quello di trasmettere un “approccio” piuttosto che regole predefinite da seguire senza troppo ragionare: approccio che si basa sul concetto fondamentale del **rispetto per il corpo**, nostro e di chi dobbiamo guidare nello stretching e più in generale nel riscaldamento, nell'allenamento, nella jam, in routine. Seguendo questo principio è molto improbabile farsi male e fare male! Per questo bisogna soprattutto sapersi ascoltare, guidare l'altro all'ascolto di sé e non sottovalutare

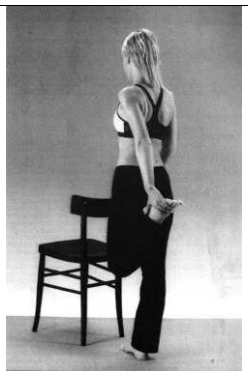
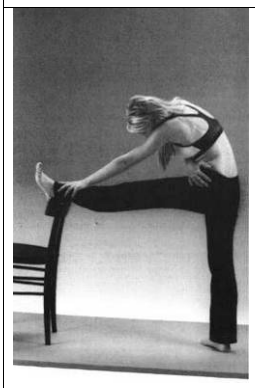
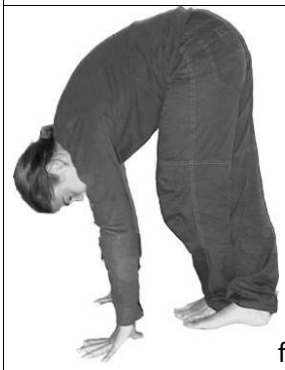
mai le informazioni che riceviamo dal nostro corpo e che l'altro ci comunica del proprio.
Importante è non forzare mai, né verbalmente né fisicamente, qualcuno a fare ciò che non si sente; non lavorare mai sul dolore ma tenersi sempre entro la soglia: tensione SI, dolore NO!

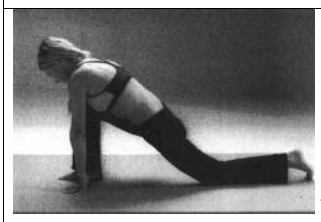
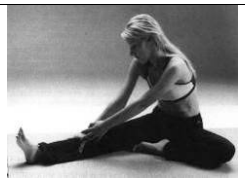
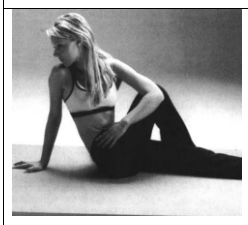
2.5 La pratica

ARTI SUPERIORI E COLLO

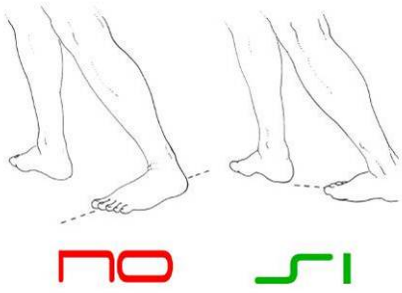
 figura 1	Allungamento dei muscoli: • piccolo pettorale • gran pettorale • parte anteriore della cuffia dei rotatori della spalla • capo lungo del bicipite
Allungamento dei muscoli: • tricipite brachiale • piccolo rotondo	figura 2
figura 3	Allungamento dei muscoli: • tricipite brachiale • parte posteriore della cuffia dei rotatori della spalla • piccolo rotondo
Allungamento dei muscoli: • trapezio • sternocleidomastoideo	 figura 4

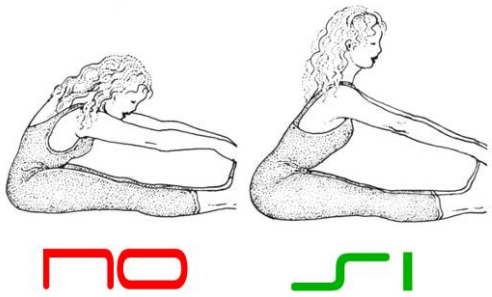
ARTI INFERIORI

Allungamento loggia anteriore degli arti inferiori • quadricipite • tibiale anteriore • peroneo	 figura 5
 figura 6	Allungamento di tutta la catena posteriore degli arti inferiori • ischio-crurali • tricipite surale
Allungamento catena posteriore degli arti e del tronco (bilaterale –7a e unilaterale –7b) • ischio-crurali • tricipiti surali • grande gluteo • dorsali	figura 7a figura 7b
 figura 8	Allungamento catena posteriore degli arti inferiori con maggior enfasi sulla coscia dell'arto posteriore (arto inferiore anteriore in leggera flessione di ginocchio) • ischio-crurali • tricipite surale

Allungamento tricipite surale attenzione: talloni in appoggio e spostamento del bacino verso il muro; variante: con ginocchio posteriore in leggera flessione si lavora più sul soleo mentre se mantenuto in completa estensione si lavora più sui gemelli	figura 9
 figura 10	Allungamento dei muscoli: • adduttori • quadricipite (arto posteriore) • ileopsoas (arto posteriore) NB: mantenendo il busto eretto aumenta la tensione sull'arto posteriore; con il busto in avanti lo alleggerisco mentre aumento quella a livello dell'arto anteriore
Allungamento delle catene posteriore ed interna degli arti inferiori (ischio-crurali ed adduttori) e del tronco	 figura 11
 figura 12	Allungamento dei muscoli • medio gluteo • grande gluteo • tensore della fascia lata

ERRORI PIU' COMUNI NELL'ESECUZIONE DEGLI ESERIZI





Capitolo 3

FUNZIONAMENTO DELLA MACCHINA UMANA

(Lezione Prof. Semprini e Ciacci)

Dal modello di prestazione allo studio di:

- ✓ presupposti strutturali e funzionali
- ✓ capacità motorie (coordinative e condizionali)
- ✓ abilità motorie generali e tecniche sportive
- ✓ principi generali dell'allenamento

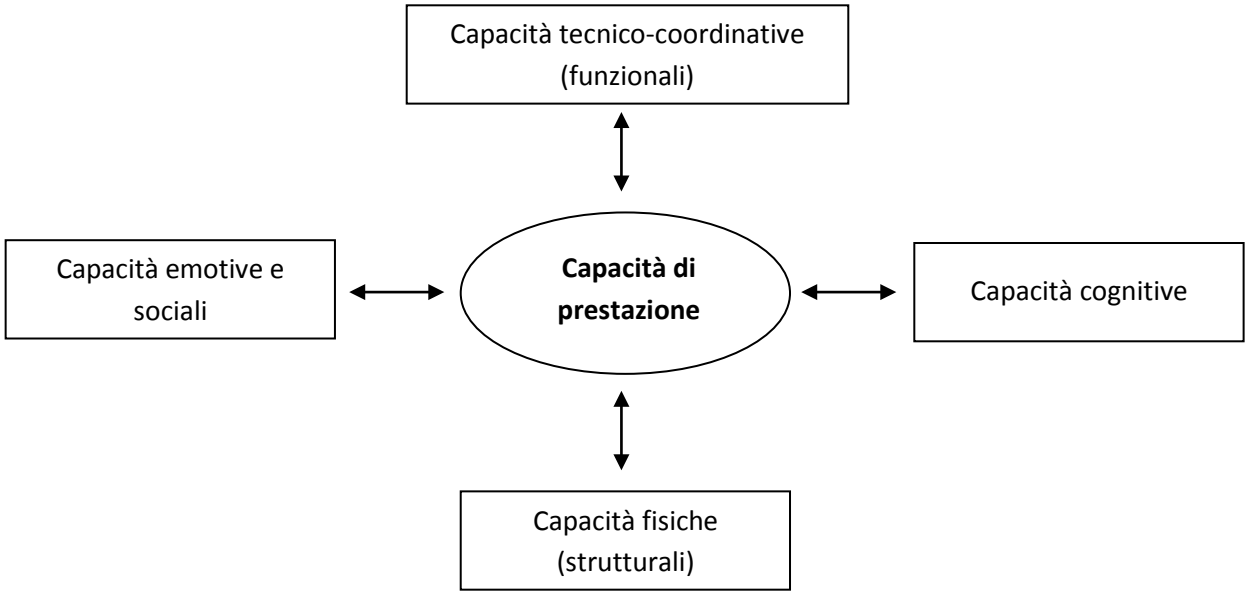
La personalità

- ✓ Area Corporea
- ✓ Area Afettiva-Emotiva
- ✓ Area Intellettiva-Cognitiva
- ✓ Area Sociale
- ✓ e relativi ambiti educativi (EC-EI-ES-EA)

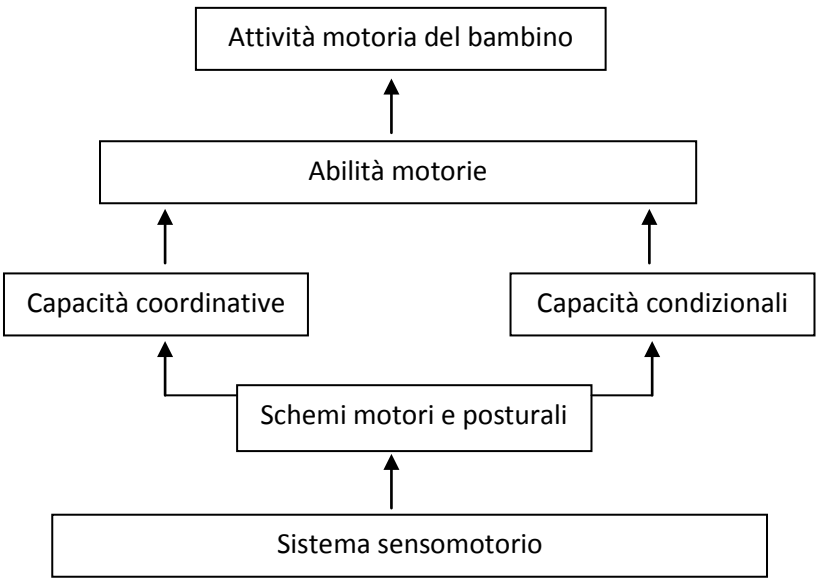
La macchina umana

- ✓ Il telaio (app. scheletrico)
- ✓ Il motore (app. muscolare e cardio respiratorio)
- ✓ I collegamenti tra le parti
- ✓ Il sistema di guida (sist. Nervoso centr. e perif.)
  - Il pilota (motricità cosciente)
  - I servo-meccanismi (automatizzazioni dei movimenti)
- ✓ L'alimentazione (il nutrimento delle cellule)
- ✓ Il mantenimento degli equilibri (omeostasi)
  - Raffreddamento…

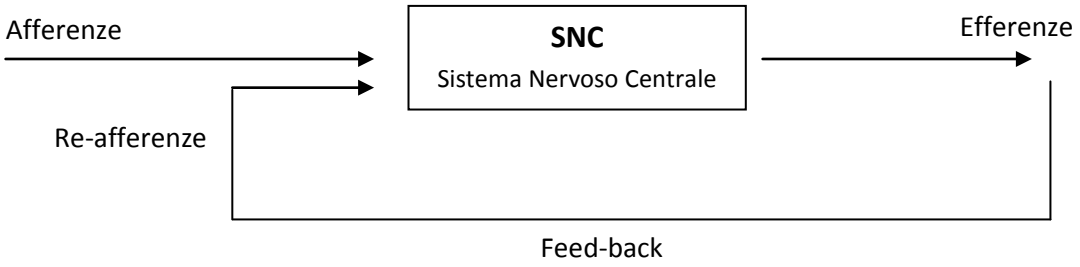
Capacità di prestazione



Ruolo e posizione dei fattori della motricità nel bambino



L'atto motorio



Il programma d'azione

- ✓ Percezione
- ✓ Elaborazione
- ✓ Esecuzione
- ✓ Rielaborazione

Gli analizzatori motori

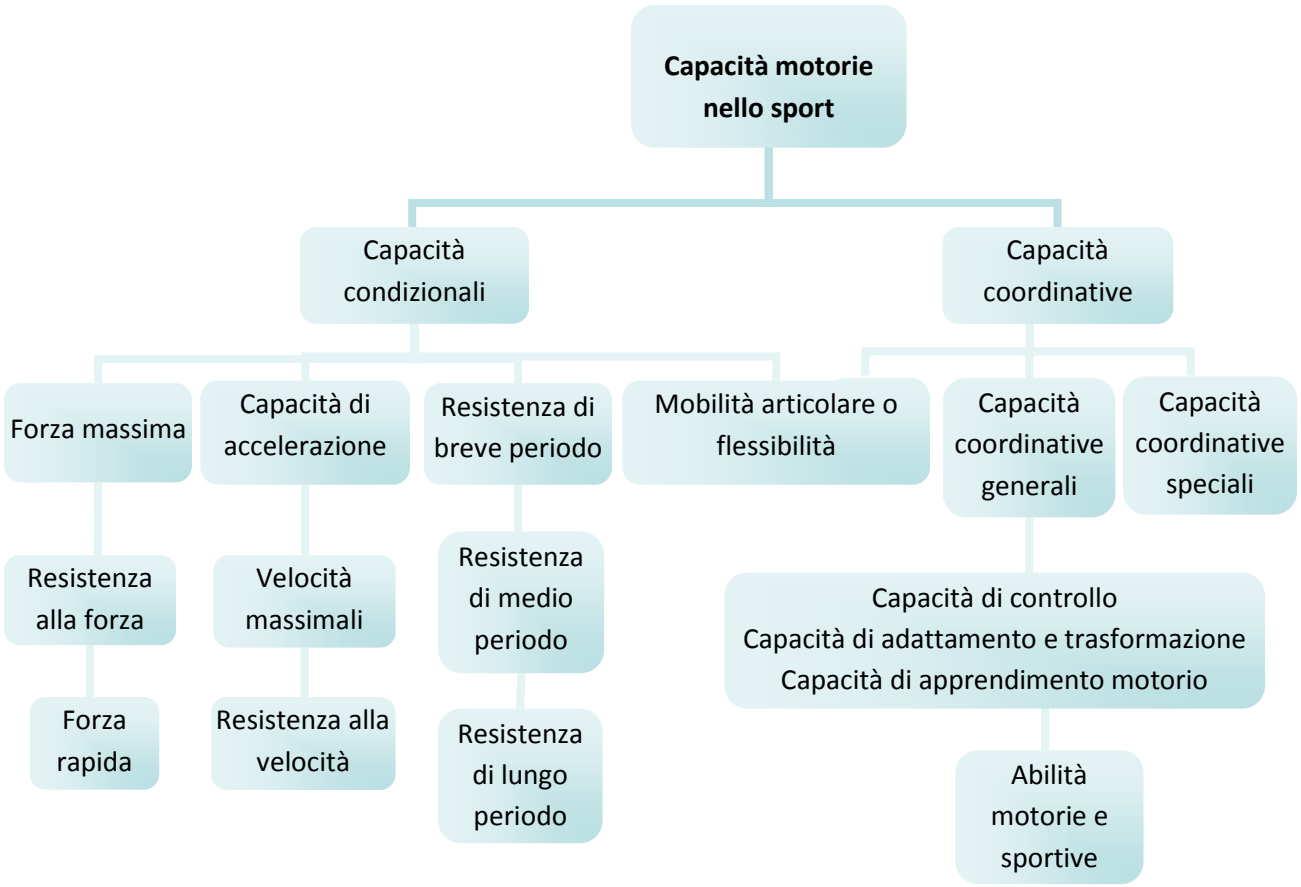
- ✓ Tattile
- ✓ Uditivo
- ✓ Visivo
- ✓ Statico-dinamico
- ✓ Cinestesico

Tipi di movimenti

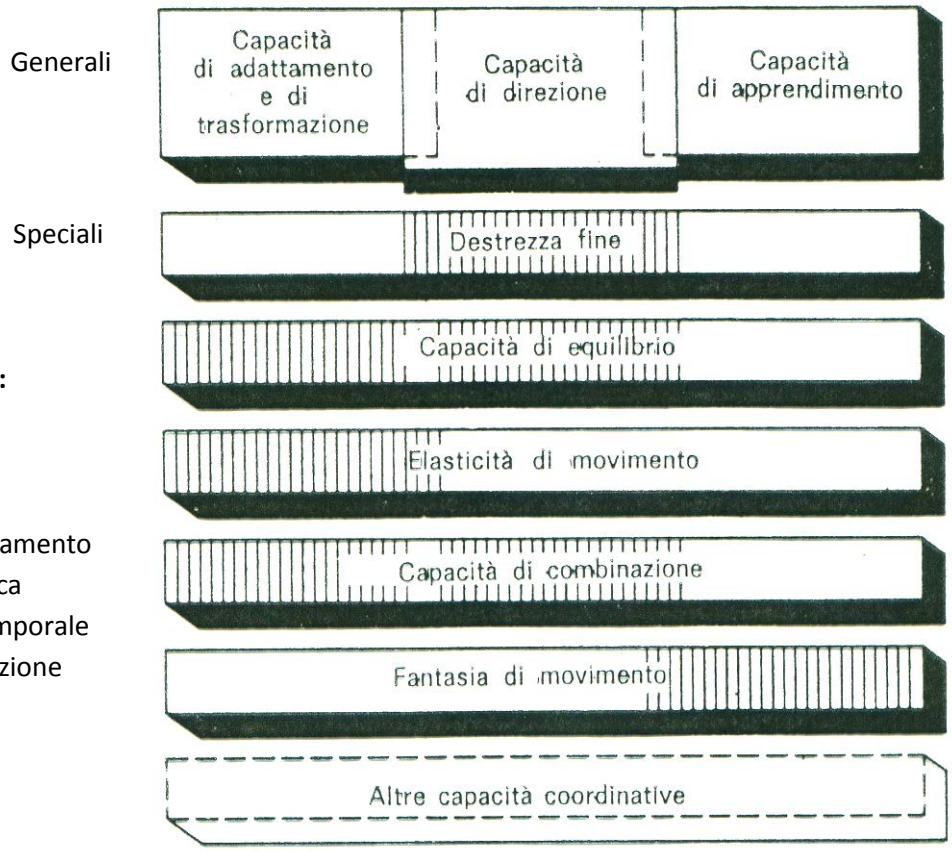
- ✓ Riflesso
- ✓ Volontario
- ✓ Automatico

Schemi motori di base

- ✓ Camminare
- ✓ Correre
- ✓ Lanciare
- ✓ Saltare
- ✓ Rotolare
- ✓ Strisciare
- ✓ Arrampicare
- ✓ altri…



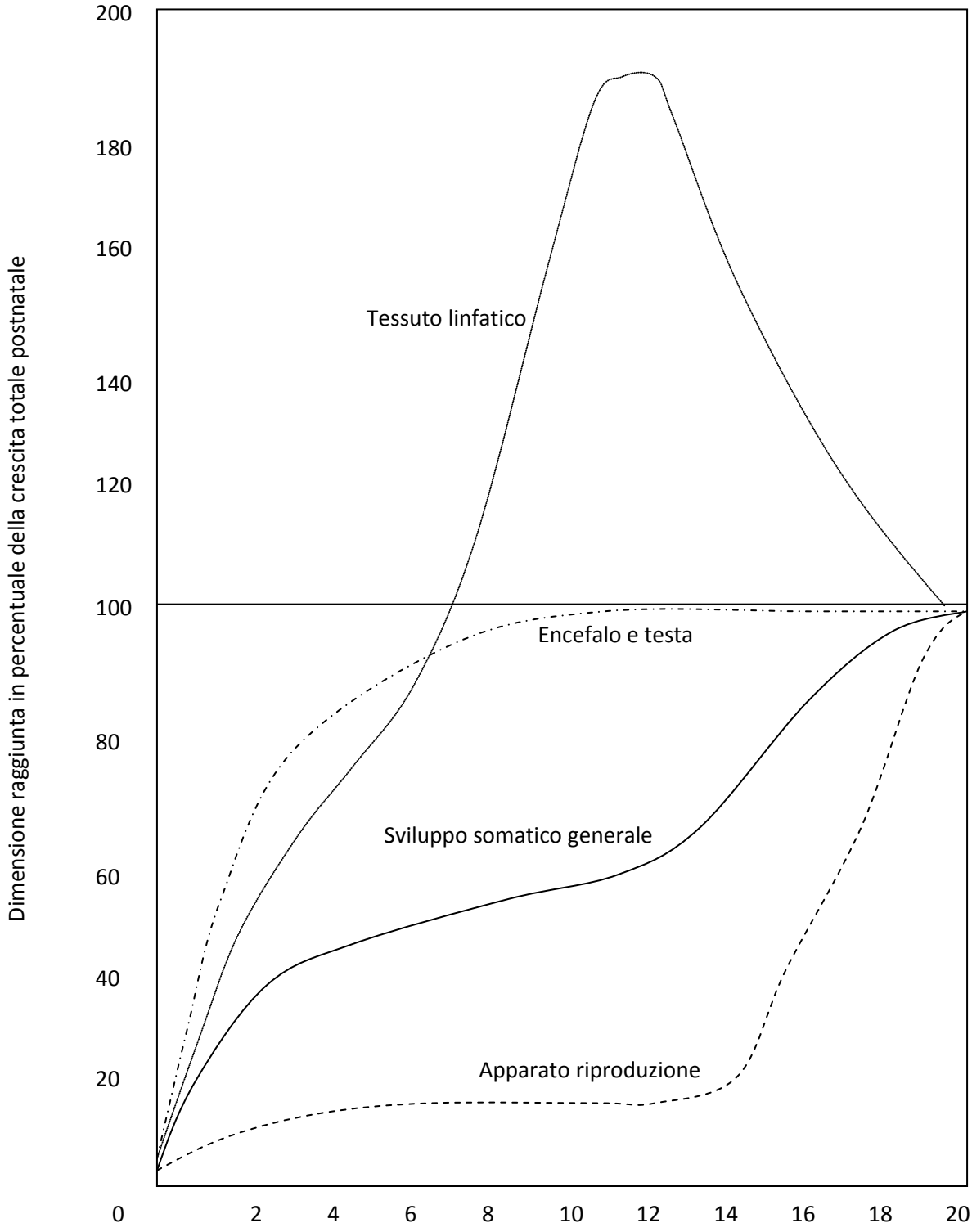
Capacità coordinative generali (destrezza) e speciali (da Meinel)



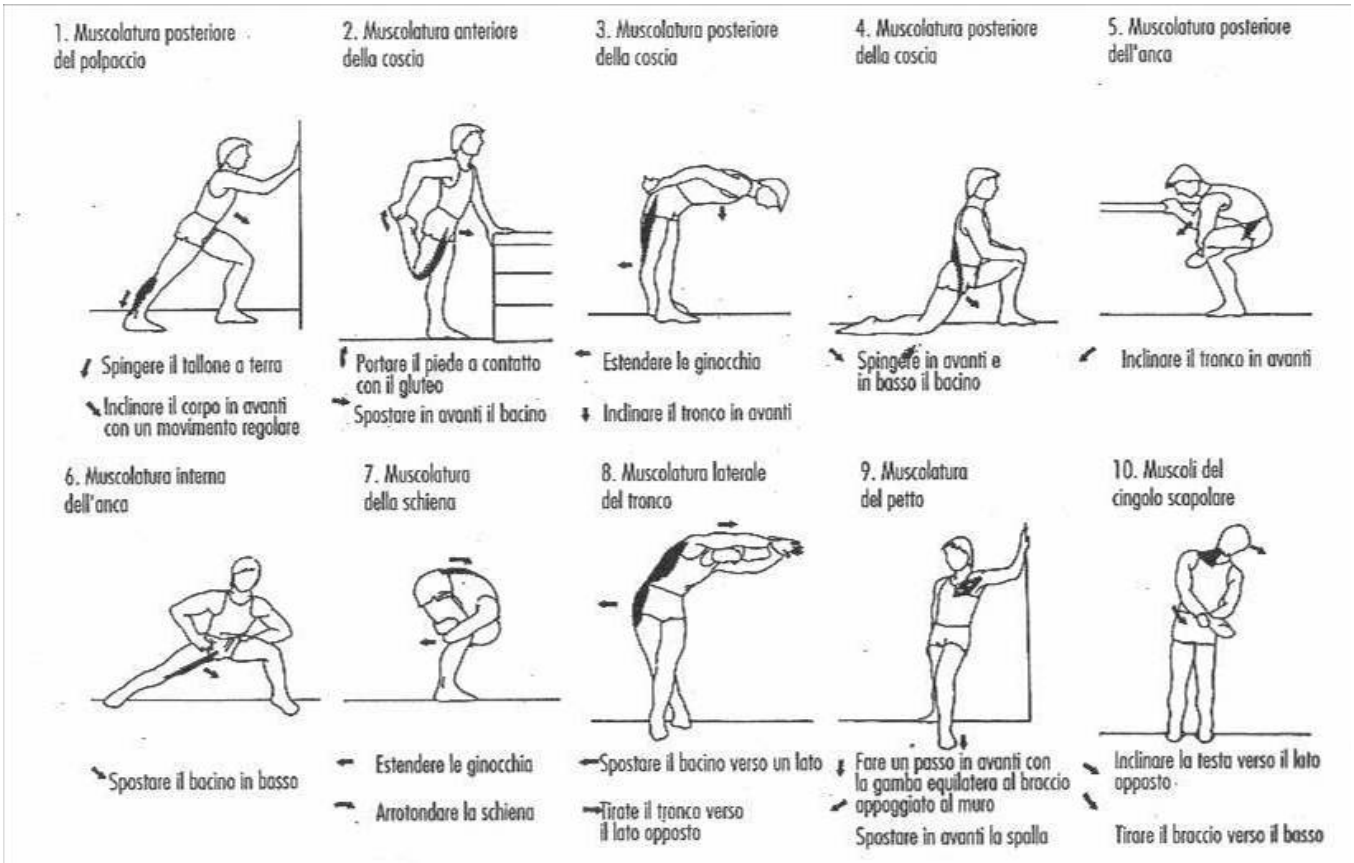
Capacità coordinative speciali:

- ✓ Ritmizzazione
- ✓ Reazione
- ✓ Equilibrio
- ✓ Combinazione ed accoppiamento
- ✓ Differenziazione cinestetica
- ✓ Organizzazione spazio-temporale
- ✓ Adattamento e trasformazione

Spinte maturative - modelli fondamentali



La flessibilità


1. Muscolatura posteriore del polpaccio
Spingere il tallone a terra
Inclinare il corpo in avanti con un movimento regolare
2. Muscolatura anteriore della coscia
Portare il piede a contatto con il gluteo
Spostare in avanti il bacino
3. Muscolatura posteriore della coscia
Estendere le ginocchia
Inclinare il tronco in avanti
4. Muscolatura posteriore della coscia
Spingere in avanti e in basso il bacino
5. Muscolatura posteriore dell'anca
Inclinare il tronco in avanti
6. Muscolatura interna dell'anca
Spostare il bacino in basso
7. Muscolatura della schiena
Estendere le ginocchia
Arrotondare la schiena
8. Muscolatura laterale del tronco
Spostare il bacino verso un lato
Tirate il tronco verso il lato opposto
9. Muscolatura del petto
Fare un passo in avanti con la gamba equilatera al braccio oppoggiato al muro
Spostare in avanti la spalla
10. Muscoli del cingolo scapolare
Inclinare la testa verso il lato opposto
Tirare il braccio verso il basso

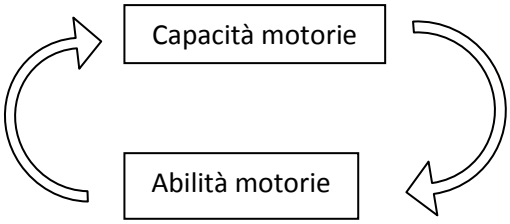
L'allenamento delle capacità coordinative

- ✓ Variare gli esercizi
- ✓ Variare le condizioni esterne
- ✓ Combinare abilità motorie già automatizzate
- ✓ Variare le acquisizioni delle informazioni
- ✓ Eseguire gli esercizi sotto il controllo del tempo
- ✓ Eseguire gli esercizi in stato di affaticamento
- ✓ Eseguire gli esercizi simmetricamente

Le abilità motorie

- ✓ In generale
- ✓ Nello sport
- ✓ Nella preparazione fisica

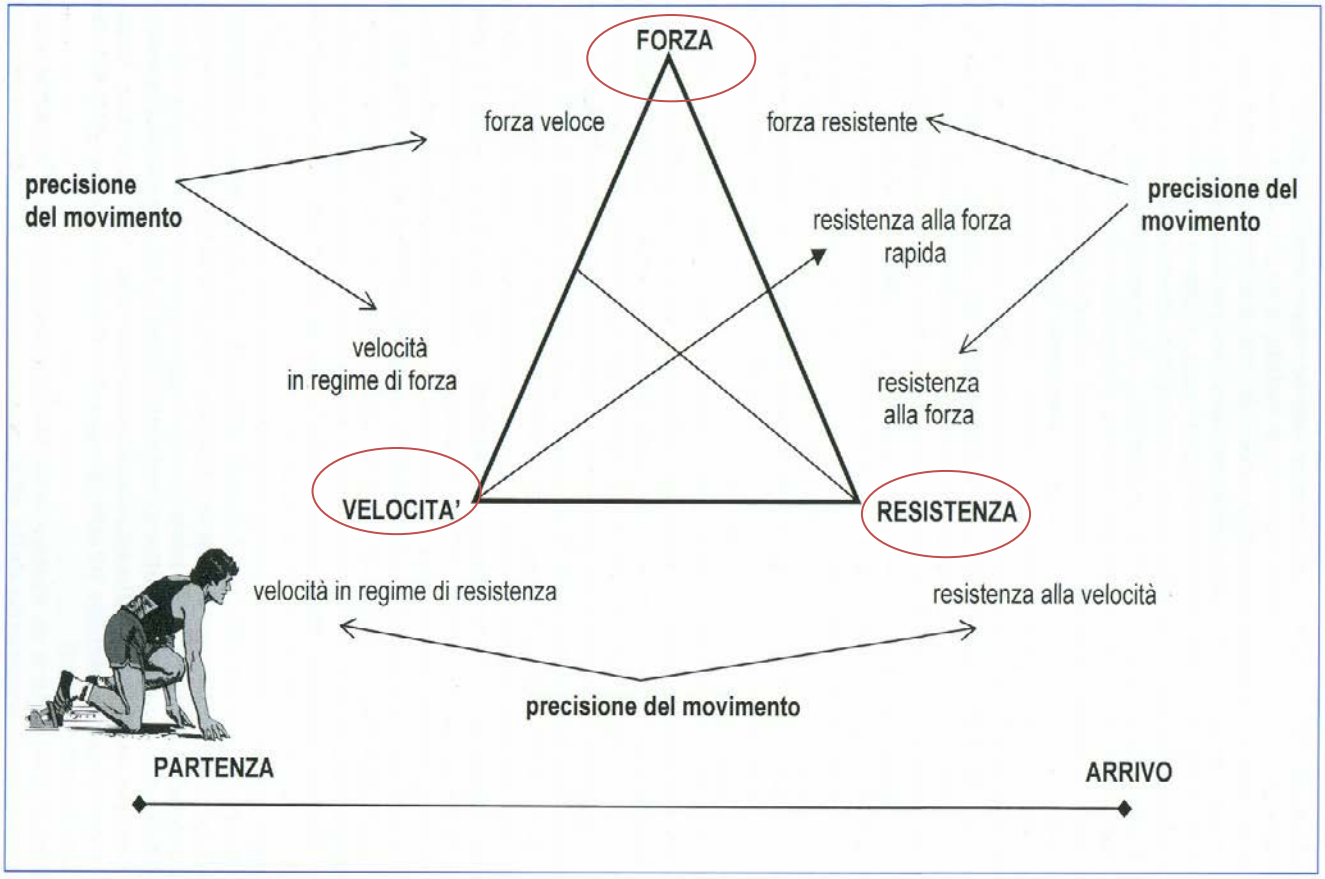
Il rapporto capacità-abilità



Le capacità condizionali

- ✓ La forza
- ✓ La resistenza
- ✓ La rapidità

Il rapporto tra le capacità motorie



Metodi per lo sviluppo delle capacità motorie

- ✓ Serie di ripetizioni
- ✓ Percorsi
- ✓ Staffette
- ✓ Circuito
- ✓ Metodo ludico (giochi tradizionali, pre-sportivi e sportivi)

Principi generali dell'allenamento giovanile

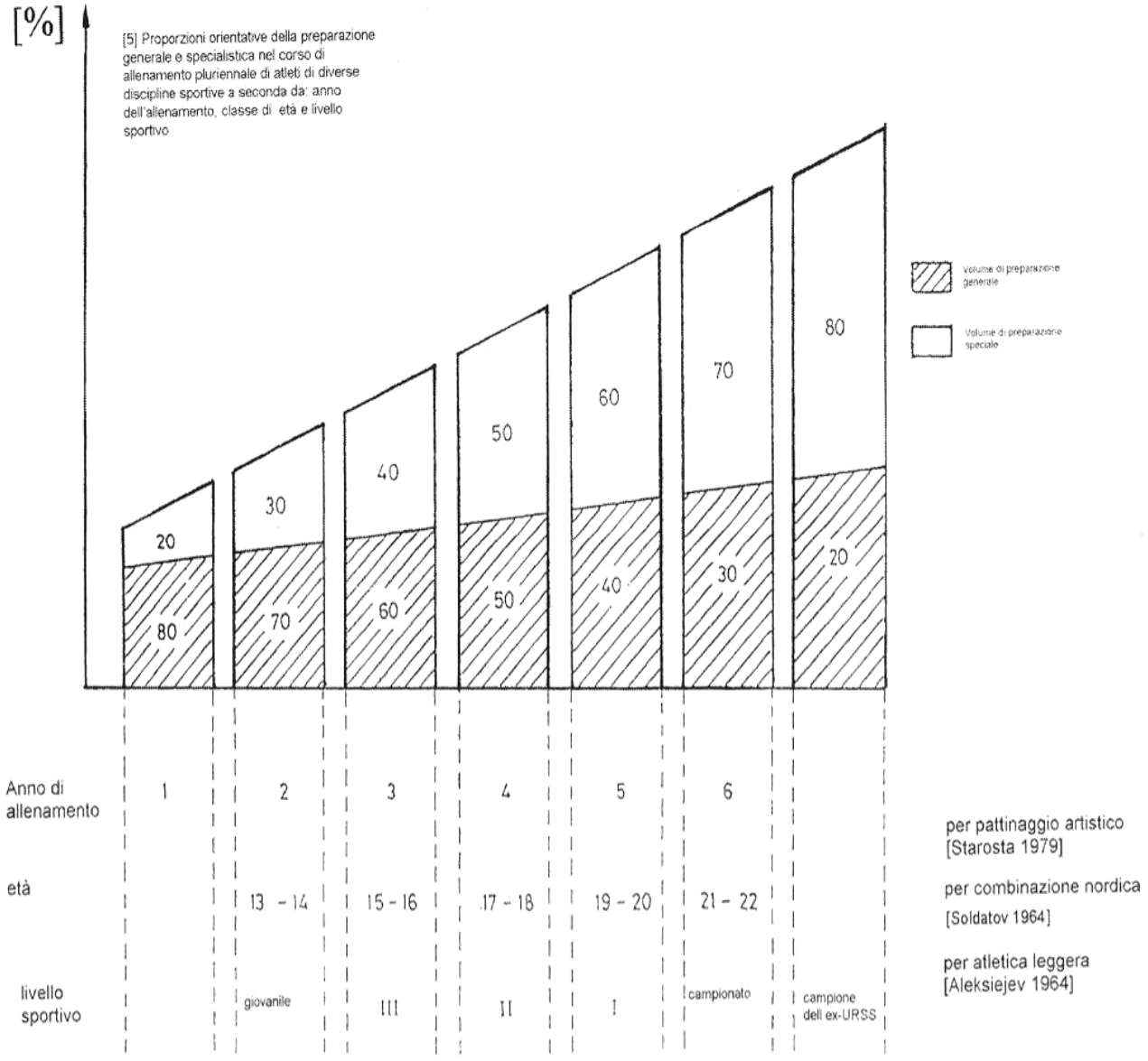
- ✓ Rapporto tra preparazione generale e speciale
- ✓ Caratteristiche dell'allenamento giovanile
- ✓ Fase di avviamento allo sport

Classificazione delle esercitazioni

- ✓ Generali (tecnica e dinamica del movimento diversi dalla gara)
- ✓ Speciali (spazi e tempi del movimento simili alla gara)
- ✓ Di Gara (gli incontri, le gare o parti di esse)

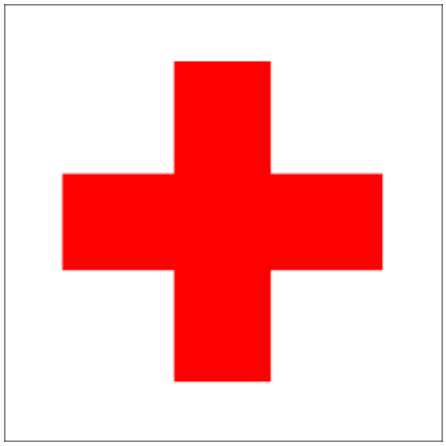
N.B. La gara è un fine per atleti di livello medio-alto, un mezzo per i giovani

Porzioni di massima della preparazione generale e specifica, nel corso dell'allenamento pluriennale di atleti di diverse discipline sportive a seconda di: anno dell'allenamento, classe di età e livello sportivo



Capitolo 4

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO



COME AFFRONTARE UNA EMERGENZA

Un'urgenza, a seconda della gravità può essere risolta a diversi livelli:

- ✓ Utente
- ✓ Medico di base
- ✓ Guardia medica
- ✓ Pronto soccorso ospedaliero

Qualora il cittadino non sia in grado di risolvere personalmente il caso, seguendo le prescrizioni ed i suggerimenti contenuti in questa pubblicazione, può chiamare il medico di base, oppure la Guardia Medica, oppure chiamare o recarsi al più vicino Pronto Soccorso.

Va ricordato che il

Pronto Soccorso-Accettazione è un servizio a disposizione di tutti (cittadini italiani o stranieri, residenti o non residenti nell'U.L.S.S. n°5) 24 ore su 24, in ogni giorno dell'anno.

L'utente arriva in Pronto Soccorso:

1. con una proposta scritta di ricovero o di altra prestazione urgente da parte del proprio medico curante o di un altro medico
2. per decisione dei servizio di urgenza-emergenza SUEM **118**
3. di propria iniziativa
   - si raccomanda al paziente di portare con sè la documentazione clinica in suo possesso o almeno la più recente (esami di laboratorio, radiografie, cartelle di ricovero...)

FERITE

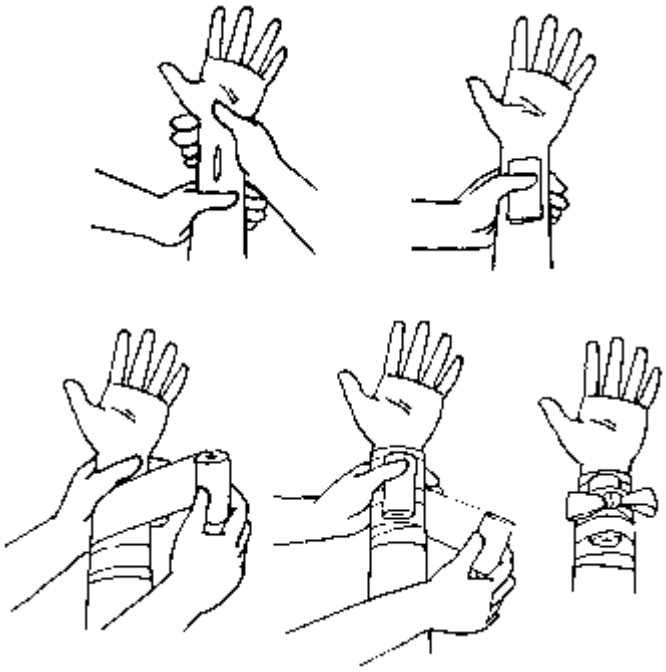
Affidare a cure mediche:

- ✓ ferite profonde
- ✓ ferite da morso di animale
- ✓ ferite infette

COSA FARE negli altri casi

1. Lavarsi accuratamente le mani prima di assistere l'infortunato.
2. Pulire con acqua corrente e garza sterile ferita e pelle circostante, iniziando sempre dal centro.
3. Disinfettare la ferita con acqua ossigenata, alcool, mercurio cromo o altro comune disinfettante.
4. Coprire con garza sterile e fascia la ferita eventualmente protetta da pomata o polvere antibiotica.
5. Eventuale profilassi antitetanica.

EMORRAGIA DA FERITA



Ferita lieve

Compressione con garza pulita.

Ferita di media entità

1. Posizionare l'infortunato in modo che la ferita sia più alta del cuore.
2. Fasciare senza stringere eccessivamente. Eventualmente aggiungere alla fasciatura un rotolo di garza o un fazzoletto che faccia pressione sulla ferita.
3. Durante la fasciatura tenere sempre la zona infortunata più in alto del cuore.

Ferite gravi agli arti

Non legare mai gli arti con cordicelle, fili metallici o simili; è meglio usare una fascia larga, ricavata in qualsiasi modo: l'ideale è, comunque, esercitare una pressione nel punto dal quale esce il sangue.

PERDITA DI SANGUE DAL NASO

COSA FARE

1. Collocare il paziente seduto con il capo leggermente piegato in avanti.
2. Comprimere le narici tra indice e pollice per alcuni minuti, circa 4'-10'.
3. Se la perdita di sangue si arresta, evitare di soffiarsi il naso per un po' di tempo.
4. Se la perdita di sangue non si arresta, ricorrere a cure mediche.
5. Se un paziente va soggetto a frequenti epistassi, è bene si sottoponga a controllo clinico.

CONTUSIONE

La cute dopo il trauma rimane intatta e si può avere un ematoma, cioè raccolta di sangue sottostante più o meno rilevante.

COSA FARE

1. Applicazioni fredde.
2. Fasciatura con modica compressione.
3. Applicazione di pomata che facilita il riassorbimento dell'ematoma.

Se la contusione è dovuta a trauma violento, si può sospettare la frattura, per la quale è sempre necessario ricorrere a cure mediche (vedi frattura).
Le contusioni al cranio, quando dovute a trauma violento vanno sorvegliate attentamente.

DISTORSIONE

Prevalentemente a carico dell'articolazione del polso, ginocchio e soprattutto caviglia. Sintomi:

- ✓ Dolore
- ✓ Deformazione e gonfiore dell'articolazione
- ✓ Difficoltà di movimento

COSA FARE

Distorsione **LIEVE**:

- ✓ Impacchi freddi, possibilmente con ghiaccio.
- ✓ Immobilizzazione con fasciatura.

Distorsione **GRAVE**:

- ✓ Immobilizzazione dell'arto come per frattura.
- ✓ Ricorrere a cure mediche nel sospetto di frattura.

LUSSAZIONE

Prevalentemente a carico di gomito, mandibola, anca e soprattutto della spalla. Sintomi:

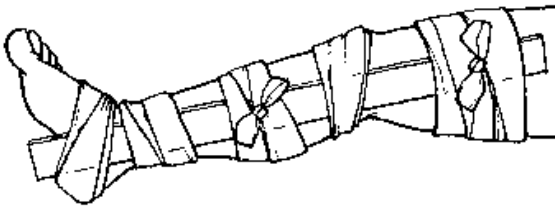
- ✓ Dolore
- ✓ Gonfiore
- ✓ Impossibilità dei movimenti
- ✓ Il bordo delle spalle cade a perpendicolo come "spalline di ufficiale"

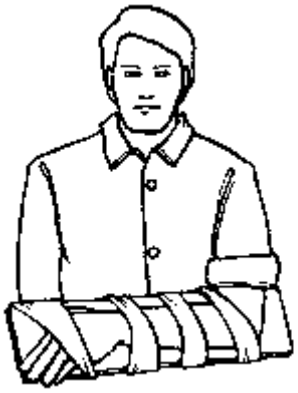
COSA FARE

- ✓ Non eseguire manovre per "rimettere a posto" l'articolazione.
- ✓ Impacchi freddi, possibilmente con ghiaccio.
- ✓ Immobilizzare l'articolazione con fasciature.
- ✓ Ricorrere a cure mediche.

Importante: non sollevare mai i bambini tenendoli per un braccio solo

FRATTURE





Sintomi:

- ✓ Dolore
- ✓ Gonfiore
- ✓ Rumore di sfregamento osseo nei casi di frattura completa

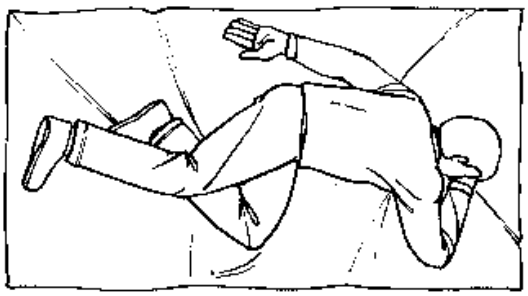
COSA FARE

- ✓ Muovere l'arto fratturato il meno possibile.
- ✓ Immobilizzare il più possibile le ossa fratturate.

Per **IMMOBILIZZARE**: usare una asticella di legno o metallo oppure giornali arrotolati. La fasciatura non deve essere stretta. Non fare nodi all'altezza della frattura.

NON SI DEVE: cercare di rimettere a posto l'osso fratturato.

TRAUMI CRANICI



Sintomi:

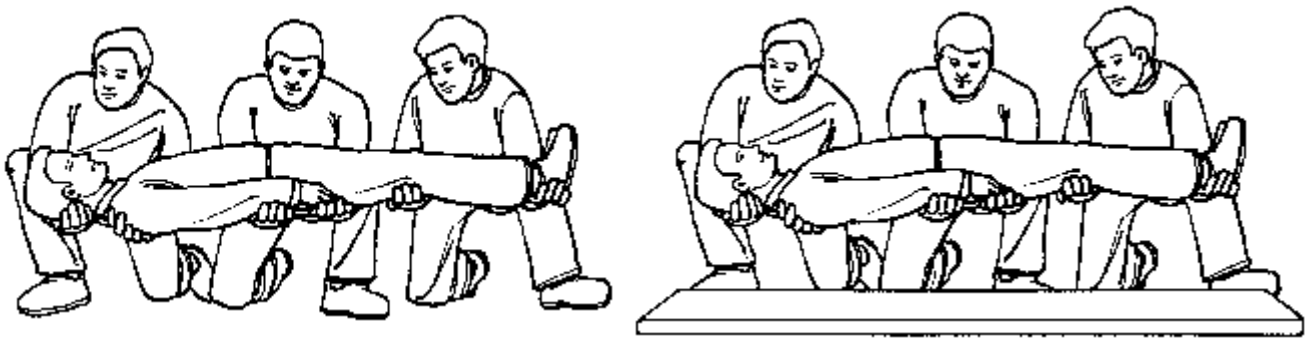
- ✓ Nausea e vomito
- ✓ Sonnolenza
- ✓ Perdita di conoscenza intermittente
- ✓ Polso debole
- ✓ Respirazione affannosa

COSA FARE in attesa che giungano i soccorsi

- ✓ Fasciare per proteggere le eventuali ferite.
- ✓ Applicare borsa di ghiaccio o stracci bagnati con acqua fredda.
- ✓ Tenere il paziente sdraiato e immobile, supino se cosciente, in posizione laterale di sicurezza se ha perso i sensi.

NON SI DEVE: somministrare alcolici o farmaci.

LESIONE ALLA SPINA DORSALE



In caso di sospette lesioni alla colonna vertebrale

NON SI DEVE

- ✓ Muovere l'infortunato.
- ✓ Sollevare il corpo, ad esempio, per porre cuscini o somministrare bevande.

SE L'INFORTUNATO DEVE ESSERE ASSOLUTAMENTE SPOSTATO, SI DEVE sollevarlo senza scosse per mezzo di almeno tre soccoritori:

- ✓ Uno alla testa e spalle
- ✓ Uno al bacino
- ✓ Uno che tenga tesi e sollevati gli arti inferiori; cioè fino a far scivolare sotto il corpo dell'infortunato una barella, una tavola o una coperta.

IMPORTANTE: anche minimi spostamenti possono causare una lesione al midollo spinale con conseguente paralisi.

SVENIMENTO

E' una perdita di coscienza, spesso breve, dovuta generalmente a ridotto afflusso di sangue al cervello. Il paziente si presenta pallido e manifesta sudori freddi.

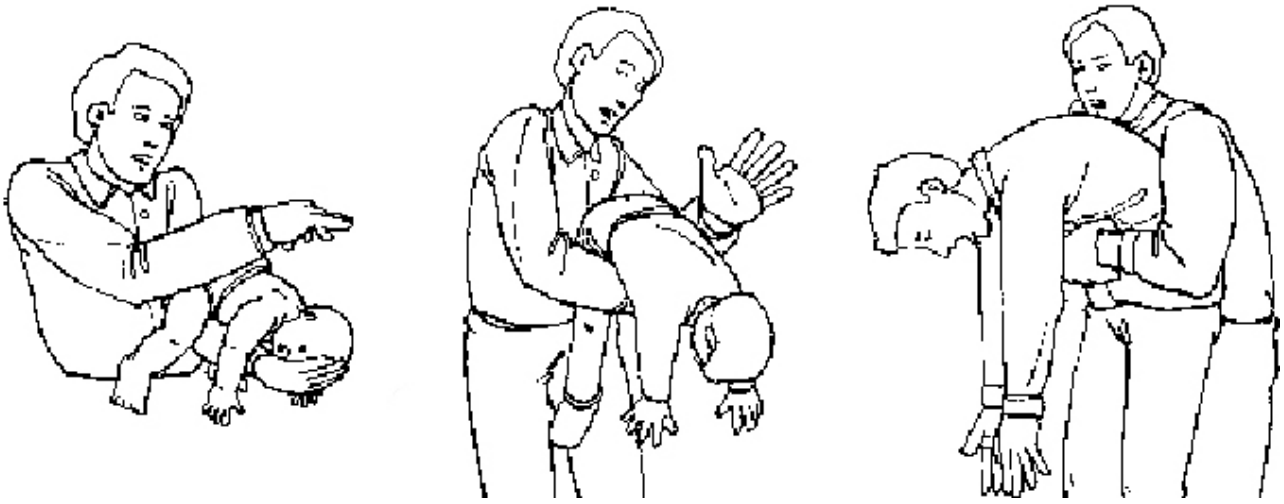
SI DEVE

1. Affinché la lingua non ricada all'indietro, adagiare la persona svenuta su un fianco, preferibilmente con la testa più bassa dei piedi, ponendo un cuscino o una coperta sotto i piedi.
2. Controllare che la bocca sia libera.
3. Allentare gli abiti troppo stretti.

NON SI DEVE

Somministrare bevande fino a quando il paziente non ha ripreso completamente i sensi.

SOFFOCAMENTO



NON SI DEVE

Esplorare la gola con le dita: si rischia di spingere in profondità l'oggetto che ostruisce.

SI DEVE

se si tratta di un **bambino**

1. Tenere il soggetto a testa in giù o reclinata su di un braccio
2. Colpire con la mano sulla schiena, tra le scapole, per fare uscire il corpo estraneo.

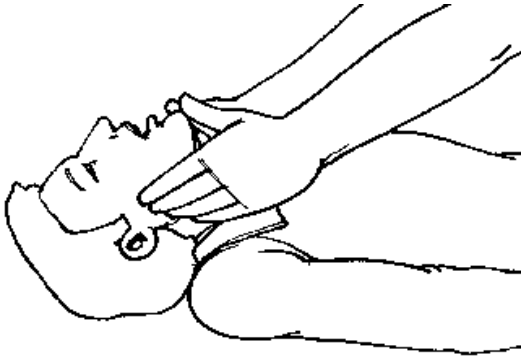
Se si tratta di un **adulto** si può agire come nel caso precedente oppure

- ✓ Porsi dietro al soggetto.
- ✓ Fare leva premendo più volte fortemente sullo sterno, in modo da provocare la tosse. Nel caso il soggetto non respiri ricorrere comunque alla respirazione bocca a bocca.

IN CASO DI STRANGOLAMENTO SI DEVE

1. Liberare rapidamente il soggetto da lacci o corde.
2. Muovere il soggetto con estrema cautela per il rischio di fratture delle vertebre cervicali.
3. Procedere alla respirazione artificiale (vedi respirazione artificiale).

ASFISSIE e ARRESTO RESPIRATORIO



Sintomi

- ✓ Il soggetto si presenta cianotico, con colorito bluastro, talvolta con pallore grigiastro.
- ✓ Il respiro è assai rallentato o assente.
- ✓ Il paziente è incosciente. Se le pupille sono molto dilatate si può anche sospettare l'arresto cardiaco.

AZIONI DI PRIMO SOCCORSO

1. Si porta la testa dell'infortunato indietro sollevando completamente il mento.
2. Se necessario si pulisce e disostruisce la bocca, aiutandosi anche con un fazzoletto.
3. Si procede alla respirazione artificiale. Vedi: respirazione bocca a bocca, respirazione artificiale.

RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA

I vecchi metodi manuali, descritti nei comuni opuscoli per i soccorritori, sono tutti insufficienti ed inadeguati: l'unico sistema valido per ossigenare discretamente è quello "bocca a bocca".

Adulti

- ✓ Si adagia il paziente supino con la testa rovesciata all'indietro poggiando una mano sulla fronte.
- ✓ Si chiudono le narici tra l'indice e il pollice della mano che sta appoggiata alla fronte.
- ✓ Si soffia energicamente nella bocca dell'infortunato facendo aderire perfettamente la propria bocca con la sua. Ai fini igienici, in caso di sospetto avvelenamento, si può interporre tra la bocca dei soccorritore e quella del paziente una garza o un fazzoletto leggero.

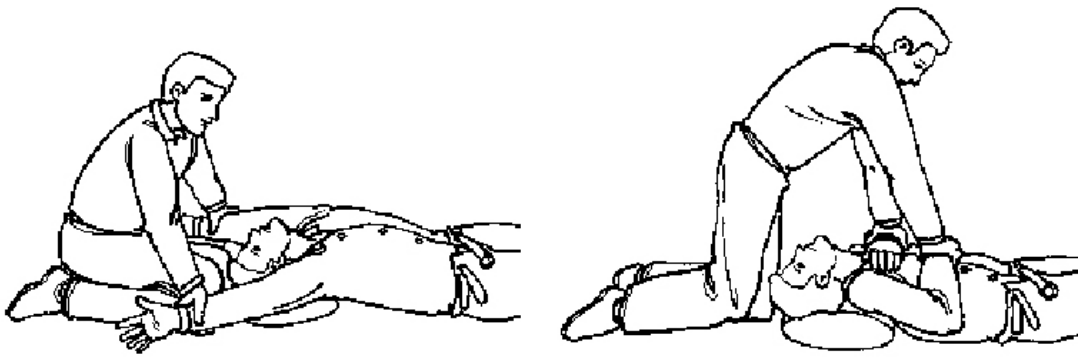
Dopo aver soffiato:

- ✓ Si lasciano liberi naso e bocca dei paziente per permettere all'aria di fuoriuscire.
- ✓ Si riprende da capo, tenendo conto che la frequenza di tali atti nell'adulto va mantenuta attorno ai 14 atti al minuto.
- ✓ Conviene continuare fino a quando l'infortunato non respira da solo.
- ✓ Controllare periodicamente se l'infortunato inizia a respirare da solo.

Bambini, procedere come per gli adulti

- ✓ Ricordare che la bocca del soccorritore può coprire sia il naso che la bocca del bambino.
- ✓ Controllare periodicamente se l'infortunato inizia a respirare da solo.

RESPIRAZIONE ARTIFICIALE MANUALE

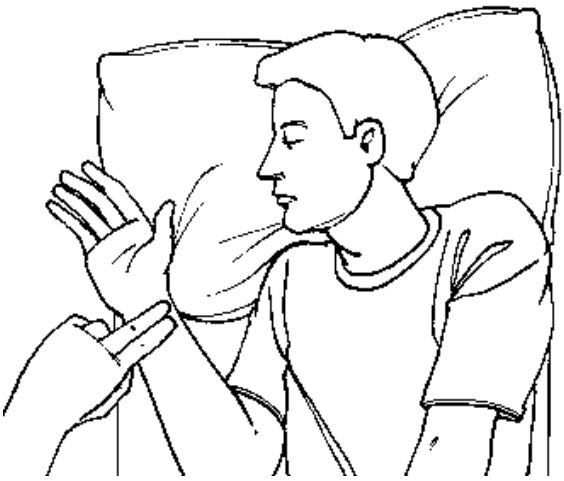


E' stata oggi sostituita quasi totalmente dal metodo bocca a bocca, perché non consente di accertare se l'aria è effettivamente entrata nei polmoni, non può essere attuata durante il trasporto e non può essere utilizzata nei casi di gravi fratture. L'uso di tale sistema si può rendere necessario solo quando vi siano gravi lesioni al volto o vi sia un grave ingombro delle vie aeree (vomito abbondante), che non si può risolvere con pulizia meccanica di bocca e gola.

SI DEVE

- ✓ Porre un supporto per la schiena, flettere la testa indietro, sollevare le braccia distese dietro la testa.
- ✓ Flettere le braccia ripiegate premendo sul torace. Tale operazione va ripetuta 16-20 volte al minuto.

ARRESTO CARDIACO



L'azione cardiaca può essere controllata valutando il polso. Il polso si sente facilmente premendo leggermente con l'indice e il medio a livello del radio, subito sotto l'attaccatura del pollice, oppure sul collo, a livello carotideo (sotto la mascella ai due lati del pomo di Adamo).
Nell'**adulto** la frequenza medica media varia tra i 65 e gli 80 battiti al minuto, nel **bambino** tra gli 80 e i 160 battiti al minuto. Quando non si sente più il polso, si può valutare se il cuore funziona o meno appoggiando l'orecchio sulla parte sinistra dei torace: se non si percepisce il battito si può iniziare il massaggio cardiaco.

MASSAGGIO CARDIACO

Dopo che il cuore si è fermato, un colpo energico alla base dello sterno talvolta può anche far riprendere l'attività cardiaca. Se ciò non si verifica, non si deve perdere altro tempo in analoghi tentativi, ma si deve subito iniziare il massaggio cardiaco vero e proprio.
Infatti, il tempo a disposizione è molto poco: con soli tre minuti di arresto cardio-circolatorio si hanno gravissimi danni cerebrali.

1. Si adagia il paziente supino su di una superficie dura, anche il pavimento.
2. Si preme sullo sterno con le mani in modo che il cuore resti compresso tra due superfici ossee (sterno e colonna), poi si interrompe la compressione lasciando che il torace torni nella posizione iniziale.
3. Questo movimento ritmico deve essere effettuato circa 60 volte al minuto.
4. E' importante, nel frattempo, mantenere anche la respirazione bocca a bocca: se il soccorritore è solo, effettuerà una respirazione ogni 4-5 compressioni cardiache.
5. Si cessa la manovra quando riprende l'attività cardio-respiratoria; controllare periodicamente se avviene tale ripresa.

Importante: possibilmente il massaggio cardiaco deve essere attuato da persone esperte e sicure di eseguirlo correttamente.

www.fifd.it

© 2011 Federazione Italiana Flying Disc
1A edizione, marzo 2011